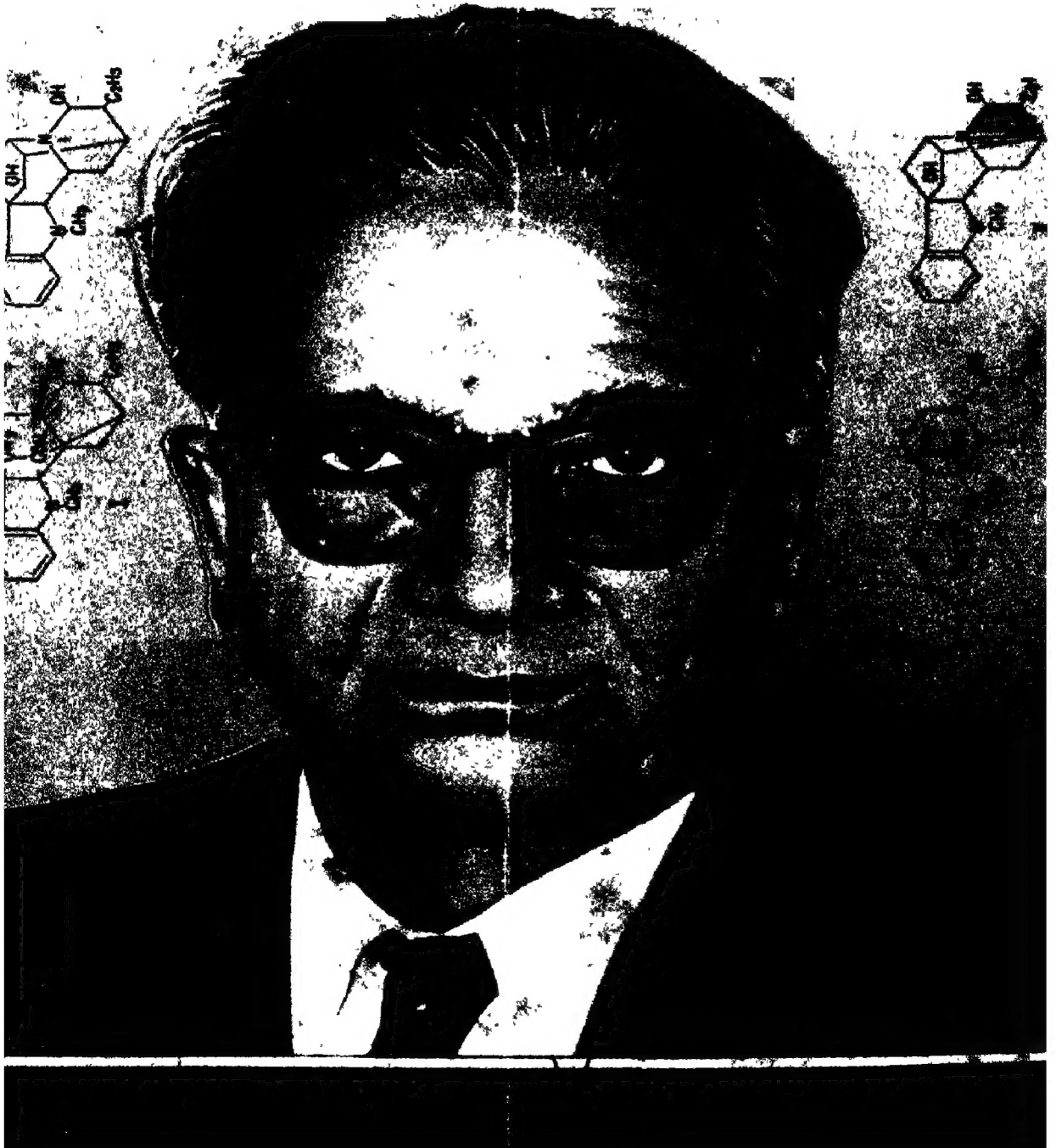


ہمدردیحت

...مہوت فطرت اور سوشل سائنس کا مصور ماہر



۹۸
بہارِ دینی مجلس اصلاح و ترقی

THE PROGRESS AND SUGGESTIONS : MATTER

[illegible][illegible]

۱۔ اگرچہ کہ یہ سب باتیں اس وقت کہیں نہ کہیں ہو سکتی ہیں مگر یہ باتیں جو کہ اس وقت کہیں نہ کہیں ہو سکتی ہیں وہ ہیں جو کہ اس وقت کہیں نہ کہیں ہو سکتی ہیں۔

مجلس

42

نیز در این کتاب

... ..

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

[illegible]

اسد خوری ۱۰۰۰ نمک کلر

112



... ..

PROLOGUE

[illegible]

کہ روگزارا ایک شخص ایک ستر و چار چار اس شخص اپنا
 یہ دیکھا اس کے دائیں سر شریعہ خان قریبوں میں داخل ہوا
 ہر طرف تھا۔ تین ہفتہ کے بعد اس کے سر حرکت پڑا۔ ایک
 ہفتہ کے بعد حیات ندر کی آواز کے پیچھے ایک کان سے
 کان تک بجائی گئی۔ لیکن سکرالو بجائی گئے اور اس کے
 ہاتھ اور سر کے ساتھ ساتھ ہاتھ اور سر کے ساتھ ساتھ

١١

کیلاڈ کارڈیل

پہلی قسط

سب غذا استعمال کر کے جوانی کو قائم رکھیے

اے ہمارے مخلصانے
 ہمارے رب کی تعریف
 ہر وقت کرتے رہو
 اور اس کی حمد پڑھتے
 رہو : اے ہمارے
 مخلصانے

[illegible]

وہی ہے جس نے ان کو بتایا کہ ان کو کون سا کام کرنا چاہیے اور کون سا نہ کرنا چاہیے۔

[Handwritten signature]

یہ نصیحت نہ کیا ہے، اس کے متعلق انگریز ایشیا ریسرچر کا رپورٹ ہے۔
جس میں اس نے اس بات کی تصریح کی ہے:

گرفت دراصل پند نہیں کی بلکہ ایک نوجوان جو جس کے کلمہ میں تیرہ بار
 جہتے ہیں، خاص میں پندرہ الفاظ کی جگہ کلمے کے جوابی تفسیر کی عزت در
 کہنے والے اس کے بعد اس پر بھی ہے کہ اس کے بعد تیس سو واکارہ مالہ
 برقرار رہیں گے۔

[illegible]

سُعَالِيْنُ

ہر قسم کی کھانسی اور سٹروکھم میں فائدہ دیتا ہے
 بخش ہوئی آواز کو کھرتی ہے گنگی خواش کو صحت دیتی ہے
 مرد و عورت سچے ہر شے
 سب کے لیے یکساں مفید ہے

کامیابی و سربلندی و جنتی که نصیب آن کسان است که با این راه و این روش
موفق گردند و آن کسان که از این راه و این روش غافل گردند و از این راه و این روش
غافل گردند و از این راه و این روش غافل گردند و از این راه و این روش غافل گردند.

[illegible][illegible][illegible]

اسی طرح کہ جس میں اس کا ذکر ہے

وہی ہے جس نے جواب دیا

یہی جہت میں ہے جس کی وجہ سے اس کا ذکر ہے اور وہی جہت ہے جس کی وجہ سے اس کا ذکر ہے

یہی ہے جس کی وجہ سے اس کا ذکر ہے اور وہی جہت ہے جس کی وجہ سے اس کا ذکر ہے

یہی ہے جس کی وجہ سے اس کا ذکر ہے اور وہی جہت ہے جس کی وجہ سے اس کا ذکر ہے

یہی ہے جس کی وجہ سے اس کا ذکر ہے اور وہی جہت ہے جس کی وجہ سے اس کا ذکر ہے

یہی ہے جس کی وجہ سے اس کا ذکر ہے اور وہی جہت ہے جس کی وجہ سے اس کا ذکر ہے

یہی ہے جس کی وجہ سے اس کا ذکر ہے اور وہی جہت ہے جس کی وجہ سے اس کا ذکر ہے

اس کا ذکر ہے جس کی وجہ سے اس کا ذکر ہے اور وہی جہت ہے جس کی وجہ سے اس کا ذکر ہے

یہی ہے جس کی وجہ سے اس کا ذکر ہے اور وہی جہت ہے جس کی وجہ سے اس کا ذکر ہے

یہی ہے جس کی وجہ سے اس کا ذکر ہے اور وہی جہت ہے جس کی وجہ سے اس کا ذکر ہے

یہی ہے جس کی وجہ سے اس کا ذکر ہے اور وہی جہت ہے جس کی وجہ سے اس کا ذکر ہے

یہی ہے جس کی وجہ سے اس کا ذکر ہے اور وہی جہت ہے جس کی وجہ سے اس کا ذکر ہے

یہی ہے جس کی وجہ سے اس کا ذکر ہے اور وہی جہت ہے جس کی وجہ سے اس کا ذکر ہے

ك

باتم اپنے دوست ہو؟

علامہ رفیقی

اس سے پہلے کہ تمہارے خط کے دوست بڑا دانا ہے بنا کر اس سے کہی
پھر کہ تمہارے خط کے دوست بڑا دانا ہے بنا کر۔

خود سے انکار کر دینا، خود کو اپنے اس نام سے نفرت کرنا، اس سے بھاگنا
بہت ہی نادر ہے۔ کل لا طبع فیہ کی تائید میں اس امر سے کہ غالی کا۔

مگر ہم خود سے غفلت کر رہے تھے اور کچھ چیزیں بدل گئیں تو ہم خوش حال نہ رہ سکتے تھے۔

اور یہ سچہ سچہ مسلمان ہے۔ ان کے آگے ان : انہیں ملکہ
خداوند :



10th June 1964

ان ————— ! ————— نہیں

۲۔ کیا تم بغیر محسوس کیے کہ تم ایمان ہو اس لوگ تم سے نفرت کریں گے، لوگوں سے الگ بن جائیں گے، ہوا اس لوگ سے دور رہ کر دم نہ کھائے ہو؟

ان — — — ! — — — نہیں

۳۔ کیا تمہارے دل میں کبھی وہ تنگ پیدا ہوتی ہے کہ تمہاری زندگی اس سے مختلف ہوتی، جیسی کہ وہ ہے اور تم کوئی اور ہوتے !

ہاں ! نہیں

۴۔ اگر کوئی تبار اس قدر رش و رذالت میں یاد دلا کر کہ تم جہن میں نہیں جھوٹے
یا شر ہے تھے، یا تم بہت پریشان کرتے تھے تو تمہیں برا معلوم ہوتا ہے؟

ہاں! نہیں!

۵۔ کہ ہم اپنی گری ہوئی زندگی پر بغیر رنجیدہ ہوئے اور بغیر اس امر پر غصہ
کئے کہ ہم نے اپنی حماقت سے کیے کیسے عہدہ ہوتے کھو دیا۔ ایک نظر
ڈال سکتے ہیں۔

این (م ۱) در ۱۳۵۳ شمسی
! در ۱۳۵۳ شمسی
نہیں

۶۔ کیا تم اپنے ناراض نہیں کر لینا کہ جو آدمی کہتا ہے کہ تمہارے لیے وہی سب سے بہتر ہے۔

ہیں ! نہیں

۷۔ جب تم جانتے ہو کہ تم اپنے مقصد پر کسی کام کے انجام دینے کو کوشش کر رہے ہو، مگر لوگ اس وقت تمہارے متعلق کسی ملنے کا اظہار کرتے ہیں یا کہہ گئے ہیں کہ تم ان کی طرف سے بے ایمانی یا بے ہمتی کی بھینٹ ہو۔

ان — — — — — نہیں

۱۔ تہذیب و تمدن میں سب کچھ اہم اور فیصلہ کن عوامل ہوتے ہیں مگر ان میں سے
 ایک ایک کے لئے خود اپنی طرف سے کئی بڑے اثرات پیدا ہوتے ہیں
 کہ ہم اس طرح دیکھ سکتے ہیں کہ کئی بڑے اثرات ہیں۔

ان — — — ! — — — یہی

۱۔ کس مسئلہ کے متعلق تم نے یہ کہہ لیا کہ لایقہ، یا تم دوسرے لوگوں کے
بغیر لایقہ صرف ان لوگوں کے اہمیاں ہیں جنہیں تم نے متفقہ طور پر کس نام
پر رکھا ہے۔

ہر ایک ان کے لیے ایک فریڈم فائٹنگ آرگنائزیشن ہے۔
 ہر ممالک کے لیے ایک فریڈم فائٹنگ آرگنائزیشن ہے۔
 ہر ممالک کے لیے ایک فریڈم فائٹنگ آرگنائزیشن ہے۔
 ہر ممالک کے لیے ایک فریڈم فائٹنگ آرگنائزیشن ہے۔

[illegible]

22222222

[illegible]

۵۱ ————— ! ————— فین

[illegible]

ابن ! ہنس

ان کے لئے یہ ہے کہ ان کو اپنے آپ سے بے خبر کر دیا جائے۔
اور ایک طاقت میں تو اس کی بھی ضرورت ہے اور اس کی
فصل ۴

ہاں ! ہیں
 مہر کا تم صاف دل سے دوست لاری کے ساتھ ہیں غلامی کا قسم کہنے پر
 قبیلہ میں سے اس قسم کے لاری کا جس پر وہ صاحب کا لڑکے پر کہ ہم
 کوئی غلام نہیں کہتے غلامی سے وہ صاحب لاری کا لڑکے پر کہ

۱۰- ہر ایک کے لئے کہ جس کی جگہ پر اس نے اپنے لئے
 ایک جگہ پر اس کے لئے جو اس کے لئے ہے
 میرا نام ہے اس کے لئے جو اس کے لئے ہے

[illegible]

۱۔ _____ ! _____

5-1-4

[illegible]

کے لئے ایک نیا سلسلہ بنایا

[illegible][illegible]

44
1944
1944
1944

که در هر یک از اینها
فصل اول که در بیان
در بیان اینها
فصل دوم که در بیان
در بیان اینها
فصل سوم که در بیان
در بیان اینها
فصل چهارم که در بیان
در بیان اینها
فصل پنجم که در بیان
در بیان اینها
فصل ششم که در بیان
در بیان اینها
فصل هفتم که در بیان
در بیان اینها
فصل هشتم که در بیان
در بیان اینها
فصل نهم که در بیان
در بیان اینها
فصل دهم که در بیان
در بیان اینها

اس کے بعد کہنے دانت تیار دانتوں سے دانتوں کا حال نہیں پوچھا، وہ جانتا تھا کہ وہ پوچھتا ہے کہ لوگ تشریف میں پوچھتے ہیں کہ وہ بچہ کارنے دانتوں کے سامنے کھڑے ہو کر آواز دے گا کہ آواز دے گا۔

دیوے!

استفادہ

کہیں ان کے صاحب اب داس دیہ اکل ٹھیک ہیں، رات بھر بیٹھے کاٹتے رہے، میں نے ایک ٹاول بھی منگوا لیا، آجے خدا ہے۔

کامیابی میں داخل ہوا تو اس نے کمرے سے نکل کر اس کا استقبال کرنا
چاہا لیکن پاؤں ڈھنگ سے نہ گھومتے تھے۔

دیوبی کا لپٹا ہے انہیں۔

ان کو نیل کی مادہ ہے۔

وہ بھی چلے گی — ابھی میں سات سناٹا نہیں یہاں رکھوں گا۔
کاغذ پر تکرار کر دو یہ چلے گی۔

ہم خوشی سے آپ کا حکم ماننے کو تیار ہیں، آئندہ بے فکر گزاری کے
 ہو جائیں گے۔

کدامی که می نظر خداست که در کینا با او است از آنجیک همه افعال
که طاعت که می نماید پس این عیب می خرد که خدا

آٹھویں صدی میں پیدا ہوئے کہتے ہیں کہ اس نے طبعی کمال حاصل کیا۔
وہ بھی دینی، فنی و ادبی کو سہا پہلے کا تھا۔ اس وقت مانتے تھے کہ

نکات میں سے کہہ سکتے ہیں کہ ان کے بعض اہل علم تھے،
یہاں تک کہ ان کے بعض اہل علم کے ہاں سے لے کر

خداوند تعالیٰ اصول سے غلط کیا جائے گا۔ دوسری بات یہ کہ اگرچہ خدا کا آپ کے سامنے نہیں آتا مگر آپ نے یہودی زندگی میں اپنے سر پر لے لی تھی۔

میں کو یہ ارادہ قائم کہ کللی دھنل دھنل میں میری حیوانیت تمام کھو جائے اور اس کے بجائے میں
فجس اس صورت میں ہوں کہ اس کے ساتھ ساتھ میرا عقیدہ کیا گیا اور اس کے بغیر ہوں کہ

محمد باقر کمالی کتب خانہ لاہور

۵۵ ہر گھر کا کتب خانہ

وہ اپنے کھانے کے لئے اُسے دے دے اور اُسے کہوں کہ اُسے جاننے کے لئے کہ
اُس کی زندگی میں کون سے کام ہیں اور اُس کی زندگی میں کون سے کام ہیں

ماسرہ کے ساتھ آئندہ کے طوائف و اداسی و خوار و مسکینوں کے لئے ماسرہ کی نیاں بھی
اب کو ماسرہ کے پاس پہنچ کر اجازت دیدی گئی، آئندہ اپنے پورے

پس کبر و بزم ملک و سربلندی را که در آنجا فروخت و بکار کرد
و در آن فروخت و بکار کرد و بکار کرد و بکار کرد و بکار کرد و بکار کرد

و اما در این کتاب که در بیان احوال و اسباب است

وہاں سے وہاں تک کہ اس کی حالت بگڑ جائے گی چلتے چلتے ڈاکٹر
کے کہنے پر اس کے پاس

اور اسوئی 'عقلمندان' اور 'کسانپ کے ذہن کا پیر کوئی اثر نہیں
کرتا ہی نہیں۔ کسانپ لوگوں کے ساتھ جاگ، اور آپ جس

[illegible]

یہاں پہلے ہی جرموں اور ان کے بھڑک چلائے ہوئے تھا کہ پتھر سارا بجائ
اور گاؤں کی ہر گلی اس لیے کے قتل و سرعام آگے تھیں خاک و مرے کا

میں نے اس کی ہل ہلادی اور وہ power گھنٹہ میں شام ہرگز بھی

[illegible]

بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله الذي جعل القرآن الكريم
موسى عليه السلام

و این کتاب را به دست خودی استنسیف کرده و در روز پنجشنبه کتبش
در دوزخ میسوزانند و کتابخانه را در غلظت عظیمی از خاک و

14-00000

1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1040 1041 1042 1043 1044 1045 1046 1047 1048 1049 1050 1051 1052 1053 1054 1055 1056 1057 1058 1059 1060 1061 1062 1063 1064 1065 1066 1067 1068 1069 1070 1071 1072 1073 1074 1075 1076 1077 1078 1079 1080 1081 1082 1083 1084 1085 1086 1087 1088 1089 1090 1091 1092 1093 1094 1095 1096 1097 1098 1099 1100 1101 1102 1103 1104 1105 1106 1107 1108 1109 1110 1111 1112 1113 1114 1115 1116 1117 1118 1119 1120 1121 1122 1123 1124 1125 1126 1127 1128 1129 1130 1131 1132 1133 1134 1135 1136 1137 1138 1139 1140 1141 1142 1143 1144 1145 1146 1147 1148 1149 1150 1151 1152 1153 1154 1155 1156 1157 1158 1159 1160 1161 1162 1163 1164 1165 1166 1167 1168 1169 1170 1171 1172 1173 1174 1175 1176 1177 1178 1179 1180 1181 1182 1183 1184 1185 1186 1187 1188 1189 1190 1191 1192 1193 1194 1195 1196 1197 1198 1199 1200 1201 1202 1203 1204 1205 1206 1207 1208 1209 1210 1211 1212 1213 1214 1215 1216 1217 1218 1219 1220 1221 1222 1223 1224 1225 1226 1227 1228 1229 1230 1231 1232 1233 1234 1235 1236 1237 1238 1239 1240 1241 1242 1243 1244 1245 1246 1247 1248 1249 1250 1251 1252 1253 1254 1255 1256 1257 1258 1259 1260 1261 1262 1263 1264 1265 1266 1267 1268 1269 1270 1271 1272 1273 1274 1275 1276 1277 1278 1279 1280 1281 1282 1283 1284 1285 1286 1287 1288 1289 1290 1291 1292 1293 1294 1295 1296 1297 1298 1299 1300 1301 1302 1303 1304 1305 1306 1307 1308 1309 1310 1311 1312 1313 1314 1315 1316 1317 1318 1319 1320 1321 1322 1323 1324 1325 1326 1327 1328 1329 1330 1331 1332 1333 1334 1335 1336 1337 1338 1339 1340 1341 1342 1343 1344 1345 1346 1347 1348 1349 1350 1351 1352 1353 1354 1355 1356 1357 1358 1359 1360 1361 1362 1363 1364 1365 1366 1367 1368 1369 1370 1371 1372 1373 1374 1375 1376 1377 1378 1379 1380 1381 1382 1383 1384 1385 1386 1387 1388 1389 1390 1391 1392 1393 1394 1395 1396 1397 1398 1399 1400 1401 1402 1403 1404 1405 1406 1407 1408 1409 1410 1411 1412 1413 1414 1415 1416 1417 1418 1419 1420 1421 1422 1423 1424 1425 1426 1427 1428 1429 1430 1431 1432 1433 1434 1435 1436 1437 1438 1439 1440 1441 1442 1443 1444 1445 1446 1447 1448 1449 1450 1451 1452 1453 1454 1455 1456 1457 1458 1459 1460 1461 1462 1463 1464 1465 1466 1467 1468 1469 1470 1471 1472 1473 1474 1475 1476 1477 1478 1479 1480 1481 1482 1483 1484 1485 1486 1487 1488 1489 1490 1491 1492 1493 1494 1495 1496 1497 1498 1499 1500 1501 1502 1503 1504 1505 1506 1507 1508 1509 1510 1511 1512 1513 1514 1515 1516 1517 1518 1519 1520 1521 1522 1523 1524 1525 1526 1527 1528 1529 1530 1531 1532 1533 1534 1535 1536 1537 1538 1539 1540 1541 1542 1543 1544 1545 1546 1547 1548 1549 1550 1551 1552 1553 1554 1555 1556 1557 1558 1559 1560 1561 1562 1563 1564 1565 1566 1567 1568 1569 1570 1571 1572 1573 1574 1575 1576 1577 1578 1579 1580 1581 1582 1583 1584 1585 1586 1587 1588 1589 1590 1591 1592 1593 1594 1595 1596 1597 1598 1599 1600 1601 1602 1603 1604 1605 1606 1607 1608 1609 1610 1611 1612 1613 1614 1615 1616 1617 1618 1619 1620 1621 1622 1623 1624 1625 1626 1627 1628 1629 1630 1631 1632 1633 1634 1635 1636 1637 1638 1639 1640 1641 1642 1643 1644 1645 1646 1647 1648 1649 1650 1651 1652 1653 1654 1655 1656 1657 1658 1659 1660 1661 1662 1663 1664 1665 1666 1667 1668 1669 1670 1671 1672 1673 1674 1675 1676 1677 1678 1679 1680 1681 1682 1683 1684 1685 1686 1687 1688 1689 1690 1691 1692 1693 1694 1695 1696 1697 1698 1699 1700 1701 1702 1703 1704 1705 1706 1707 1708 1709 1710 1711 1712 1713 1714 1715 1716 1717 1718 1719 1720 1721 1722 1723 1724 1725 1726 1727 1728 1729 1730 1731 1732 1733 1734 1735 1736 1737 1738 1739 1740 1741 1742 1743 1744 1745 1746 1747 1748 1749 1750 1751 1752 1753 1754 1755 1756 1757 1758 1759 1760 1761 1762 1763 1764 1765 1766 1767 1768 1769 1770 1771 1772 1773 1774 1775 1776 1777 1778 1779 1780 1781 1782 1783 1784 1785 1786 1787 1788 1789 1790 1791 1792 1793 1794 1795 1796 1797 1798 1799 1800 1801 1802 1803 1804 1805 1806 1807 1808 1809 1810 1811 1812 1813 1814 1815 1816 1817 1818 1819 1820 1821 1822 1823 1824 1825 1826 1827 1828 1829 1830 1831 1832



بڑھتی عمر اور مضبوط تر دانت



مجھ نشوونما کے لئے غذا کو اپنی طرح چبانے
اور اس کو ہضم کرنے کی قوت ہے جو ضروری
ہے۔ لیکن خود اس کا دار و مدار مضبوط اور
صحت مند دانتوں پر ہے۔ دانت اسی وقت
مضبوط صحت مند اور خوبصورت رہ سکتے
ہیں جب ان کی صحت اور صفائی کا صحیح طریقہ
خیال رکھا جائے۔

عمر و دانت زندگی بھر کے ساتھی ہوتے ہیں۔

انہی کی پوری پوری حفاظت ہمیں دینی ہے۔ ہمیں گہرائی تک پہنچ کر ان کی صفائی کرنا ہے۔
دانتوں کو لکڑی لٹکھنے سے بچانا ہے۔ مسواک صحت کی مالش کرنا ہے۔
اور دانت کی بدبو کو دور کرنا ہے۔ اس کی جگہ اپنی صفائی اور خوشبو
نی دی دے پسند ہے۔

ہمدرد منجن

سکھاتے ہیں گھٹن اور ماتحتی، چھوڑتے ہیں کھجور کا پتھر



ہمدرد دواخانہ "وقت" پاکستان
لاہور

کارمینا

درد شکم، ہضمی، بھوک کی کمی،

اچھارہ، قبض، تھکے، دست

ہضم کی خرابی —

یہ درد معدہ اور جگر کے دوسرے امراض کی کل عام ہیں۔ اور ان شکایتوں کی وجہ سے نہ صرف صحتیں خراب رہتی ہیں بلکہ کارہار اور زندگی کے دوسرے مسائل پر بھی اثر پڑتا ہے۔ اچھا خوراک اور صحیح معدہ اچھی صحت کا ضامن ہوتا ہے۔ کچھ ہیں کہ آپ وہی ہیں جو کچھ آپ کھاتے ہیں۔ لیکن جب آپ کا کھانا برا جسم کو نہ لگے، اور جرح بدن جو کہ خون ہی کرکٹ کو طاقت نہ پہنچائے تو کھانا پینا ہی بے کار نہیں ہوتا بلکہ افسانہ جیسا، سڑ جاتا، مشکل سمجھاتا ہے اور جیتا نہ بھر۔

جسم کی بہتر زندگی اور ہر دو سطحوں میں جبہ خری پونہیں اور اس کے قدرتی تعلیمات پر طویل تجربات اور سائنسی تحقیقات کے بعد ایک متوازن اور مفید غذا کارمینا تیار کی گئی ہے جو ہضم کی جرح خرابیوں کو دھکے دے کر صحت، رگت، بڑے کارمینا، معصہ پر نہایت خوشگوار اثر کرتی ہے اور اس کے خدائے کو درست کرتی ہے جو ہضم کے عمل کے لیے جو طریقے ضروری ہیں کارمینا ان کو مناسب مقدار میں پیدا کرتی ہے جگر کی سطح کرتی اور جگر کی جلد لڑائیوں کو درست کرتی ہے۔



جھک جلیں نیز سبب پیت کا جلد ہی بنی، رخ، ہضمی، پیت کا درد، کھٹی ڈکائی، درد شکم، متلی، بھوک کی کمی، قبض یا معدہ اور جگر کی دوسری بیماریوں میں کارمینا کا استعمال نہایت مفید ہوتا ہے۔

کارمینا نظام ہضم کو درست اور قدرتی کر نیکی یعنی غذا ہے ہر موسم اور ہر کھانے جو اس پر مزاج کے لوگوں کے لیے فائدہ قبل اور خوش ہے۔ باخطرات عمل کی جا سکتی ہے کارمینا ہر گھر کی ایک ضرورت ہے۔



ہمدرد دواخانہ (دفتر)، پاکستان
کراچی، نمبر ۱۱۱۱



گل صد برگ (گیشا)

ایک عظیم مدد دوا

کہتے ہیں کہ اس کو میری (بی بی مریم) نے نسبت ہو۔ دوسرے مصنفوں کا خیال ہے اس کا یہ نام گل صد برگ کے نام پر رکھا گیا ہو جو نہایت متنازع شای خاندان کی تابعی ملک تھی۔

صد برگ ایک بہ چول جس گھلوں کی زینت رہا اور اس کے پھولوں کو سکھا جس شخص یا عورت جو شادمانیاں گھلے کے کام میں لیا جاتا تھا۔ گلہ از جہ کے نکلنے میں گیشا کے پھولوں سے نلاد کو رنگ دیا جاتا تھا اور خنازیری بچوں کی یہ چھٹا لگا بھی جاتی تھی خشک دلوں میں ایک اس کے پھول پر سے طہ پر کھیل چکے تھے تو ان کو اکیلا کیا جاتا اور نکلنے کے لیے ان کو تھرا دار کر کے میں کا ڈپر ملنے دیا جاتا دیا جا کر اور پھر ان کو دقتا فرقنا الٹ پٹ کر کے رہتے ہیں۔ سو کہ چاند کے بعد گیشا کے پھلوں میں مٹو کر دیا جاتا ہو۔ چکر کر گئے کے لیے نکلنے ہی کا لاجا تھا۔

پرانے ہائی زبانات سے ملنے کے لیے دلہا ان پھولوں کو فروغ افروز اور مٹھ قلب چلنے میں لیکن جدید طب اور جدید باہمی اس نبات کو قدما لائی تھی مگر ترک کر چکے ہیں۔ کاک ٹیل شراب کی مجلسوں اور چین اسو گنگ و سلسل حوریت باورگار نوش کرتے رہے ایک جہ میں کاتا پڑنے کا بھرتا سے جانا رہا اور عورتیں میں ہند۔ شالوں۔ ملبھا شیا پندگی بسر کرنا پند کرتے ہیں۔ لہجہ میں اپنے اسٹوکی الماریوں میں صوف میں نظر آتے ہیں اور ہمارے اسلاف کے زمانے کی طرح باہمی مغلوں کی الماریوں خشک پھولوں سے خالی ہوا جو ہمارے کاٹھا شعلیں اور شادمانی کو خوشبو دار کرنے کے کام آتے تھے۔

جدید طبی فوسے و تھرم پھولوں کے گلے جہ دم پر ہی اضافہ ہوا تھا یہ غصہ تھے، یہ پھول کالہ طوطے کے ساتھ تراٹھانے چلتے تھے اور کیتوں میں

کسی عظیم گلہ کے کسی پرنے گھر میں مدد ملی کلاکیاں پوسے نواح کے لیے گویا وہ پستان ہا ایک گلہ کے اسے مسلسل سترت و شلانی کی شش میں رہا ہیں جو کرسفہ و ہوں پر ہر وقت برستی رہتی ہیں۔ مکان کے اندر لائی مشیری گل صد برگ یا گیشا کے پھولوں سے تڑا رہتے ہیں جو کہ یہ بہ چول میں بڑی خوش مذاقی اسے کلن چلنے سے بچنے کے لیے ان پھولوں میں سے آرام لائیں کے لیے نہایت موزوں ہوتے ہیں۔ اس کا لکڑی کو گولہ دھو اور صحت کی مدد دینے کو کھرنے والی اور صحت کو کا پڑے معلوم ہوتا ہو۔ مگر صحت و صحت پرستی پر تو یہ پھول بڑی لگے ہیں کیونکہ گیشا میں صحت کی مدد دینے سے کھلتا اور اور صحت کے ساتھ پھر اس کی پھولیں مٹ جاتی ہیں یہ ایک اس کی گڑی ہو۔ نو بچے ہی اس کے ساتھ میں کے پھول لگتے ہیں اور خشک بچے بعد چھوڑ دیا ہوا ہے۔ انسان کی پیدائی میں ہی اس کی طرف سے پھول باغوں میں نہیں کرتے کیونکہ یہ فضا پرانے نے گیشا کے پھولوں کی خصوصیت کی گئی ہے۔ (WINTER'S TALE) سلا کیانی ہیں

یہ دوا صحت کے ساتھ بھر پور ہائی صحت کے ساتھ دیتا ہے

یہ دوا اس پھول کی گیشا اس صحت کے ساتھ کہتے ہیں کہ اس دوا کی مدد سے انسان کی صحت بڑھتی ہے اور گیشا کے پھولوں کے ساتھ گیشا کی دوا کے ساتھ دیتا ہے

[illegible]

بحیم سترایکیسے گزائیں



ایک بری کدوت سے کہہ کر چڑوں میں پڑے ابھی تک گئے ہوسے میں تو اب نگار کے کا جاڑا پرشے گا۔ چاڑسے کی تیاری کے بعد چڑیوں سے جو بھی کام پڑے ہوں آپ کو ہاٹسے کی رت کے ہاتھ میں ایک ایسے شخص کی باتوں پر کان دھرنا چاہیے جو عمر بھر جی سخت کا گمان رہے۔

۴۔ غزالی اور شخصی جملہ صحت کے سلسلے میں چونکا اور باریک ہیں سبھی۔

اب ان صرف چھ دفعات کی تھوڑی سی تفصیل سنئے۔

یو مینیک وڈریش :۔ وڈرش حرکے ہر جگہ میں ضروری ہے۔ خصوصیات کے ساتھ کہیں اور ابتدائے جراثیم (خواہ مرد و یا عورت) میں ان لوگوں کے لیے جن کو جسمانی صحت سے زیادہ واسطہ پڑتا ہو وڈرش کی کمی سے حضرات خستہ اور ننگ آلود ہو جاتے ہیں۔ مفید نتائج حاصل کرنے کے لیے وڈرش پابندی وقت کے ساتھ اور نظم و انضباط سے کی جانی چاہیے۔ تازہ و صاف ہوا میں چلتا، سادہ ترین اور مفید وڈرش وڈرشوں میں سے ہے۔ سوڑا اور بس کے روزانہ دوا دینے سے ہیں اس نعمت کی طرف سے داخل کر دینا ہے۔

بہر حال وڈرش کی کئی چیز جلی نہیں ہو سکتی۔ تیزی سے قدم ہٹا کر چلنے سے سانس میں تیزی پیدا ہوتی ہے اور جلد ستھری اور لالہ کی ساتھ اپنا کام کرتی ہے۔ گفتگو و فرحت نظامِ حواس کی تقویت، ہموک اور پیغمبر میں مضامین، گروہوں اور امتوں کے افعال میں کوہیک جس سے فضائل کا اخراج ہوتا ہے، اس کا بہ نیک فائدہ میں سے چند ہیں۔

چلتے وقت منہ سے نہیں بکرتے سانس لیجے جسم کو ہر وقت کافی تازہ ہوا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے بغیر توانائی گھٹتی ہے، جسم کے افعال مست یاسی ہو جاتے ہیں۔ کمال کمال کے سنا بعد اور جسمانی ریاضت سے ممکن ہو سکے لیجے پیدل چلنا زندگی کے لازم میں سے ہے۔ اگر ممکن ہو تو کلاسیک مقام پر

تھکا ہوا ہونے سے پہلے سب اور خصوصیات پر تازانوں اور ہونے کے ہیں کہ جسے سب گھنسا پر ہونے کا کڑی کے لوگوں کو چاہیے۔ اگر کوئی فکر نہ ہو تو جو نہیں اس قدر ایک برس میں برسوں جو کو پہلے سے کہہ دیا ہو کہ وہ کئی ہفتے اگر آپ ہماری ان چند سفارشات کو یاد رکھیں، بعد میں تو آپ چاڑسے کے موسم سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کریں گے۔

وڈرش غنی سانسوں کی اس صفائی میں کہ گئی رہے ہر ہر مشرقی انسان کو چاہیے کہ وہ اپنے جسم کو ہر روز کی کسی نہیں بڑا کرے اور اس کو جس طرح شکی بنا پڑاں چند سفارشات اور چاڑسے کے وقت نہ ننگن چاہیے آپ نے کی کوشش کرنا چاہیے۔ کہ وہ ہر جگہ میں ضروری ہے۔

وڈرش وڈرش وڈرش کی

وڈرش وڈرش وڈرش کی

وڈرش وڈرش وڈرش کی

پیدل چلکر جائیے اور آئیے، درز چندا شاپ پیدل چلکر بس میں بیٹھے۔

لوٹے سخت ورزش نہیں کر سکتے ان کے جسموں میں کیمیائی عمل مست ہوتا ہے۔ اس لیے گرمی بھی کم پیدا ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے انھیں زیادہ گرم کپڑوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر معالج اجازت لے تو پچھلے پڑوں اور شکم کے لیے پیادہ ورزش مناسب ہے، تنگ کپڑوں کو جسم سے علیحدہ کر دیجیے۔ ہوا دار کمرے میں سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ ہاتھوں کو جوڑ کر سر پر بلند کر دیجیے۔ آہستہ آہستہ ناک سے سانس لیکر سینے میں بھرے اور دس بیس سیکنڈ روکے رکھیے، پھر منہ کے لائے آہستہ آہستہ چھوٹیے۔ سانس کے روکنے کے وقفہ کو بتدریج بڑھاتے جائیے، لیکن ورزش تھک جانے کی حد تک کبھی نہیں کرنا چاہیے۔

ارام اور نیند : باقاعدہ نیند اور آرام کے بغیر جسم کے اعضا بہت جلد بڑھ خستہ ہو جاتے ہیں۔ اس لیے یہ لازمی ہے کہ کام اور ورزش سے جو توانائی صرف ہوتی ہے اسے کامل آرام اور پرسکون نیند سے پورا کر کے مناسب توازن کو برقرار رکھا جائے۔ جاڑے میں تندرست آدمی تو عام طور پر پیشی نیند سنتے ہیں لیکن نیند کی مقدار کی ضرورت عمر اور پیشہ کے اعتبار سے مختلف ہوتی ہے۔ عام طور پر ایک اوسط درجہ کے بالغ آدمی کو سات آٹھ گھنٹے ضرور سونا چاہیے۔ بچوں کے جسمانی افعال چونکہ زیادہ تیز ہوتے ہیں اس لیے انھیں زیادہ دیر سونے کی ضرورت ہوتی ہے اور اسی لیے وہ جلد تھک جاتے ہیں۔ معمر لوگوں کو بعض اوقات رات کو کم ضرورت ہوتی ہے یا وہ زیادہ دیر تک سلسل نہیں سو سکتے۔ اس کا تدارک یہ ہو کہ وہ دن کو کبھی کبھ دیر سویا کریں۔ اکثر بوڑھوں کو تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد کچھ دیر کے لیے چھپکی لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

سردی کے موسم میں کمرے کی حرارت مناسب درجہ پر ہونی چاہیے۔ امیر لوگ سونے سے پہلے مصنوعی طریقے سے بجلی کے ذریعہ کمرے کو گرم کر سکتے ہیں۔ گرم لیکن تازہ ہوا کی کمرے میں آمد شد بہر حال ضروری ہے۔ بستر آرام دہ، مسطح اور نرم ہونا چاہیے۔ نیچے کو نرم اور اس حد تک اونچا ہونا چاہیے کہ دماغ اور قلب میں دوران خون آسانی کے ساتھ ہوتا ہے، جس کی وجہ سے نیند میں خلل پڑتا ہے۔ اس نکات کے لیے اپنی موزن استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ یا سونے سے پہلے بستر کو گرم پانی کی بوتل سے گرم کیا جاسکتا ہے۔ گرم بوتل کو سونے سے ایک گھنٹے پہلے بستر پر رکھ دیا جائے اور لیٹنے سے پہلے ضرور ہٹالیا جائے۔ بعض لوگ برقی کپل کے استعمال کو ترجیح دیتے ہیں۔

پیروں کی ٹھنڈک کے لیے یہ ورزش اچھی ہے۔ بستر پر سیدھے لیٹ جائیں اور ٹانگوں کو خوب اچھی طرح پھیلا لیں۔ انگلیوں کو جس درمیان ہوا باہر کی طرف جھکائیں اور بیڑیوں کو اندر کی طرف کھینچیں۔ پھر انگلیوں کو اندر کی طرف جھکائیں اور بیڑیوں کو باہر کی طرف بڑھائیں اور جب تک پیر گرم ہوں اسی طرح کرتے رہیں۔ اس طریقے سے پیر کے تلووں میں خون کا دوران تیز ہو جاتا ہے۔

جاڑوں میں بھی اعتدال سے زیادہ کھانا یا بہت گرم اور ٹھک اشیاء کا سونے سے دو تین گھنٹے پہلے استعمال کرنا مناسب نہیں ہے۔ اگر ضروری معلوم ہو تو کنگنا دودھ یا اس قسم کی کوئی اور چیز دماغ کو آرام دہ حالت میں رکھنے اور نیند کو آسان کرنے کے لیے استعمال کی جاسکتی ہے۔

لباس : لباس کا کام جسم کی حرارت کی حفاظت کرتا ہے تاکہ حرارت ہوا اور بارش سے ضائع نہ ہو اور جسم خارجی اشیاء کی رگڑ سے محفوظ اور خارجی گرمی سے بچاؤ۔ ان معنی مقاصد کے علاوہ کپڑا جسم کو آراستہ کرنے کے لیے بھی پہنا جاتا ہے۔ یہ مقصد نسبتاً بہت کم اہم ہے۔

جاڑے میں لباس کو ٹھنک حد تک ہلکا پھلکا ہونا چاہیے لیکن اس کے ساتھ اس کا گرم اور آرام دہ ہونا ضروری ہے۔ جاڑے کے لباس کا ڈھیلا ہونا بھی ضروری ہے۔ ڈھیلا لباس سردی سے زیادہ بچاتا ہے اور اعضا کو آزادانہ حرکت سے نہیں روکتا۔ لباس کو سائے جسم پر اوپر سے نیچے تک ہونا چاہیے۔ بھاری کپڑوں کو انائی خواہ خواہ زیادہ صرف ہوتی ہے۔ نیچے پہننے کے کپڑے یا تو خاص اون کے ہوں یا اون دشیم اور رٹنی سے مرکب ہوں۔ بچے کو زیادہ گرم کپڑے کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ بالوں کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے گرمی خارج کرتا ہے۔ بچوں کے ہاتھوں اور ٹانگوں کو عموماً برہنہ رکھا جاتا ہے۔ یہ بہت غلط طریقہ ہے، اس کو جلد از جلد ختم ہونا چاہیے بڑی عمر کے لوگوں کو دوران خون کو منظم رکھنے اور بدن کی گرمی کو محفوظ رکھنے کے لیے زیادہ گرم کپڑوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ نکتہ یاد رکھیے کہ اگر ہاتھ اور پیر اور سر اور کان گرم کپڑے سے ڈھکے ہوئے ہوں تو پھر بقیہ جسم کو زیادہ گرم کپڑے کی احتیاج نہیں رہتی۔

عتدل : جاڑے کے موسم میں حیوانی روغنیاں جیسے کھن، دودھ، بالائی پنیر وغیرہ اور شکر و نشاستہ کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے یعنی ایسی غذاؤں کی جو جسم کو حرارت اور توانائی بہم پہنچاتی ہیں۔ بعض حیاتیاتی غذائیں جیسے گندم کی روغن جس میں سے بھوسی چھانکائی گئی ہو، جگر، اڑھے، سبز ترکاریاں، سنہرے اور

صحت کے افعال کو درست رکھنے کے لیے استعمال میں رہنے چاہیے۔

معماریہ پڑھیں (موادِ لحمیہ) جیسے گوشت، انڈے اور پیڑ اور توانائی پیدا کرنے والی کاربوہائیڈریٹس (نشاستہ، روغن اور شکر وغیرہ) میں مناسب ازن ہمیشہ ضروری ہے۔ سبز ترکاریوں سے کارآمد نکلیات حاصل ہوتے ہیں جیسے لوہا، فاسفورس اور کیلیم۔

اگر سردی کی مناسبت سے غذا کا اہتمام نہ ہو سکے تو پھلی کے تیل اور اس کے آمیزوں سے کام لیا جاسکتا ہے۔ اگر سادہ پھل کا تیل لینا ہو تو اس کو پھلوں (مثلاً ستترہ لیموں یا سیاہ انگور) کے رس کے ساتھ لیا جاسکتا ہے۔ ایسے پھل جیسے گجور، انجیر، آلو بخارہ قدرتی قینات میں سے ہیں۔

پیروں کی حفاظت: جاڑوں میں پیروں کی حفاظت انتہائی اہم ہے۔ ان کو صحیح حالت میں رکھنے، اور نئی زندگی کے آلام و شدائد سے مقابلہ کرنے کے لیے شہر آرام اور حفظہ صحت کے اصول کی پابندی درکار ہے۔ آج پیروں کو مشکل ہی مناسب ورزش میسر آتی ہے اور حد سے زیادہ کھڑے رہنے کی وجہ سے آرام بھی نہیں ملتا۔ آج کل چلتا، رتی کو ہاتھوں میں لے کر اس کے اوپر سے کودنا اور ایسے گرم جن سے قدرتی ورزش ہو، عورتوں اور مردوں دونوں کے لیے بہت ضروری ہیں۔ جو باہمی آرام وہ اور ملکا ہونا چاہیے۔ غلط قسم کے جوتے جن سے پیروں کا دورانِ خون رکتا ہو یا پد یا پوتڑا ہوا یا رگڑ لگتی ہو، پیروں اور ان کی قدیوں کے لیے نہایت مضرت رساں ہیں۔ بدقسمتی سے تکلیف دہ جوتوں، اونچی ایٹری اور تنگ پنچے کے نقصانات اکثر جوانی میں محسوس نہیں ہوتے اور ان کے نقصانات کا پتہ اس وقت چلتا ہے جب تدارک محال ہوتا ہے۔ اگر آدمی دو جوتی جوتے رکھ سکے تو بہتر ہے، کیونکہ ایک جوتی جوتے کو ایک دن تک پہنچنے پہنچنے کے بعد اس میں جو پسینہ جذب ہو جاتا ہے وہ مصیبت کے ساتھ جاڑے میں سوکھنے کے لیے ۲۴ گھنٹے لیتا ہے۔

شخصی و مزاجی حفظِ صحت: چونکہ مزاجی خصوصیات تعداد میں کثیر اور پیچیدہ قسم کی ہوتی ہیں۔ اس لیے ان کے متعلق اپنے طبیعت مشورہ کرنا بہتر ہوگا۔ جو لوگ نزلہ اور سینے کے امراض میں جلد مبتلا ہو جاتے ہیں انہیں بغیر بھاریں نہ جانے حد سے زیادہ گرم اور بند کپڑوں میں پہننے سے بچنا چاہیے۔ دن میں چند مرتبہ نیم گرم سیال لیکن غفرہ کرتے رہنا چاہیے۔ منہ میں کسی لیے قرص کا رکھنا مفید ہوتا ہے جو سانس اور گلے کی حفاظت کرتی ہو۔ بہت کم لوگوں کو معلوم ہے کہ کتنی عام نکلیات اور امراض جسم میں منہ اور حلق کے راستے سے داخل ہوتے ہیں۔ چھانچو کھانا کھانے

سے پہلے برصورت میں ہاتھ دھو لینا اور رفع حاجت کے بعد ہاتھ دھو ڈالنا بہت ضروری ہے۔ منشی مشروبات مثلاً شراب وغیرہ سے سردی کی محافظت کرنا سخت مضرت رسا ہے۔ شراب وغیرہ سے سردی کی محافظت کرنا نمونیا جیسے امراض کی اپنے اندر استعداد برٹھانا ہے۔ سردی کے موسم میں پینے کے لیے ماڈر آلفیم بہترین چیز ہے۔ ہمارے بڑے بوڑھے جاڑوں میں ایسی کے لڈو کھاتے تھے۔ یہ کھانسی نزلہ اور سینے کے امراض کے لیے انتہائی مفید ہونے کے ساتھ ارزاق تدریجی ہے۔ اسی طرح ادھک اور ملہدی کے حلوی، گنوار پٹھے کا حلوی وغیرہ بھی سردی سے مقابلہ کرنے کے علاوہ سردی کے حملہ امراض کے لیے بہترین غذائیں ہیں جو جاڑوں میں ہلکے گھروں کا معمول ہوتی تھیں۔ اب تو ان سب کی قائم مقام صرف چار رہ گئی ہے۔ اگر سخت محنت سے بنیان وغیرہ تر ہو جائیں تو ان کو فوراً بدل ڈالنا چاہیے تاکہ ان کی ٹھنڈک سے مکر کے عضلات کو ٹھنڈ نہ پیچے۔ اگر سردی سے ٹھنڈے ہو جائیں تو ان کو کھردرے کپڑے سے خوب رگڑو۔ چاہیے۔

نزلے کے بعد انفلوئنزا سردی کا خاص مرض ہے۔ انفلوئنزا کا محرک اول موسم کی برودت ہی ہے لیکن بند کپڑے اور بھیر میں اس کے حملہ کا بہت زیادہ اندیشہ ہوتا ہے۔ یونانی علاج انفلوئنزا کے لیے سب سے بہتر علاج ثابت ہو چکا ہے۔ آجکل نونیا کا علاج خصوصی سیرم، سلفا ڈرگس اور دوسری ضد حیات دواؤں سے کیا جاتا ہے اور خصوصیت مزاجی اور دیگر حالات کا لحاظ رکھے بغیر اس کو استعمال کر دیا جاتا ہے۔ یہ دوائیں اگرچہ بہت زوداثر ہیں لیکن اپنی تیزی اور سمیت کی وجہ سے اصل ضد حیات ہیں اس لیے ان کو سخت ضرورت ہی کی حالت میں استعمال کیا جانا چاہیے۔ اب تک خواب رد عمل کا راز ان کی زوداثری اور شدت تاثری میں پوشیدہ ہے۔

دل اور عروقِ دمویہ (خون کی رگوں) کی بیماریوں کے لیے بھی موسم سرما خطرناک موسم ہے۔ اس موسم میں وجع القلب کے دورے زیادہ پڑتے ہیں۔

نزلہ تمام مرضوں سے زیادہ عام مرض ہے، کیونکہ یہ سب سے زیادہ چھوٹا و بیماری ہے۔ اس لیے نزلے کے مریضوں سے احتیاط ضروری ہے لیکن اگر ہم سردی اور گرمی سے دفعتاً دوچار نہ ہوتے رہیں تو نزلے کی چھوٹ سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ بعض لوگ نزلہ کی بیماری کو معتدی یعنی چھوٹ دار بیماری نہیں سمجھتے۔ وہ کہتے ہیں کہ جو پہاڑیوں کی چوٹی پر انسانی آبادی سے سینکڑوں میل دور رہتے ہیں ان کو محض سردی سے نزلہ ہو جاتا ہے۔ یہ ایسا سوال ہے جس کا ابھی تک جواب نہیں بن پڑا ہے۔

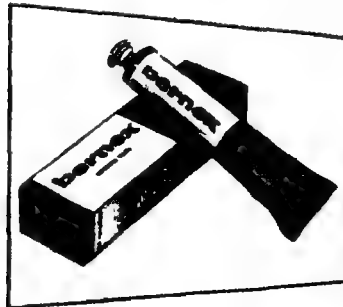
معمولی جھونکے سے اسے سردی لگ جاتی ہے اور نزلے کا شکار ہو جاتا ہے۔ آنسوؤں کو صاف رکھنا بھی نزلہ سے محفوظ رکھتا ہے۔
بہر حال جاڑے سے ہرگز خوف مت کھائیے بلکہ مناسب غذا و ورزش اور مقویات کے ذریعہ اپنے جسم کو تندرست اور توانا بنانے کے لیے یہ بہت اچھا نہایت سازگار موسم ہے۔ اس موسم سرما میں آپ اپنے جسم کو آئندہ گرمی کے موسم سے مقابلہ کرنے کے لیے تیار کر لیجیے اور سردی کے موسم کی آمد کو غنیمت سمجھیے۔

جیسا کہ ہم پہلے کہ چکے ہیں، خصوصی مزاج کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ اگر کھڑکی درازی دیر کے لیے کھل جائے تو ایک لٹکا کو فوراً پھینک آ جاتی ہے اور جب کھڑکی کھلتی ہے وہ پھینکتی اور پھینکتی ہے۔ دوسری لڑکی جو اس کے پاس ہی بیٹھی ہوتی ہے اس کی اس بات پر ہنستی ہے۔ بلکہ ہر مرتبہ کھڑکی کھلنے پر ٹھنڈی ہوا سے لطف لیتی ہے۔
نجان اور بھوک کا بھی امراض کی مقبولیت پر بہت اثر پڑتا ہے۔ ایک شخص گھر سے باہر سائے دن تک سردی سے دوچار رہتا ہے لیکن کوئی تکلیف محسوس نہیں کرتا، لیکن جب وہ دن بھر کی محنت کے بعد بھوکا اور تھکا ماندہ گھر لوٹتا ہے تو ہوا کے



فوری اثر اور
مکمل سکون کے لیے
ہمدرد بام کی
ترقی یافتہ اور
مؤثر شکل

درد سرد نزلہ وزکام، کھانسی، ناک کے بند ہو جانے، سینے کی جکڑن، گلے کی خرابی، مسمیٰ تکلیف، عرق النساء، نفیس، جوڑوں کے درد، جلنے، چوٹ لگنے، مچھ آجھلنے، کپڑوں کے کالٹ کھانے اور روزمرہ کی مختلف تکلیفوں کو رفع کرنے کے لیے "برنیکس" نفیس اور موثر دوا ہے۔
بچوں کے لیے بھی اتنی ہی مفید



برنیکس

درد اور تکلیف میں فوری
سکون پہنچاتی ہے

ہمدرد



بچے کو بول و براز کی تربیت کب اور کیسے دی جائے

کرنے کے قابل نہ ہو جائے۔

بچے کو پہلے پاخانے پر قابو حاصل ہوتا ہے۔ پاخانے کی عادت ڈالنے کے لیے عجلت مناسب نہیں ہے۔ بچے سے ”مہذب“ ہونے کی توقع نہیں کرنی چاہیے۔ لیکن جب اس میں سیکھنے کی اہلیت پیدا ہو جائے تو آپ کو کس طرح بتانا چاہیے اس غرض کے لیے حسب ذیل امور کے ظاہر ہونے کا انتظار کرنا مناسب ہوگا:-

۱- اس کی عمر اتنی ہو جائے کہ وہ صفائی ستھرائی کو سمجھنے لگے۔ یہ بات بچہ خاندان کے دوسرے بچوں کو دیکھ کر سیکھتا ہے۔

۲- جب اس کے پاخانے کے اوقات میں خاصی باقاعدگی پیدا ہو جائے۔

۳- جب آپ معمولی اشاروں کو سمجھنے لگیں (مثلاً بچے کا تھوڑی دیر کے لیے غلط فطرت ساکس وصامت ہو جانا یا کو تھمتا یا براز کو دفع کرنے کی کوشش میں چہرے کا شرمخ ہو جانا وغیرہ)

۴- جب وہ آمادگی کے ساتھ پاخانے کے لیے بیٹھنے پر رضامندی کا اظہار کر رہے ہوں۔ اکثر بچے ایک سال سے پہلے پاخانے کی عادت کو سیکھنے کے لیے تیار نہیں ہوتے۔ آمادگی سے سیکھنے کی عمر عام طور پر ایک یا دو سال یا دو سال ہو۔ اگر بچے کے ساتھ شروع سے زبردستی نہیں کی گئی ہے تو جب وہ سیکھنے کی عزتک پہنچتا ہو تو اس پر بہت آسانی سے کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ بعض بچے عادات کو اختیار کرنے میں وقت محسوس کرتے ہیں۔ ایسے بچے ایک سال کے بعد ناگہانی حوادث سے بڑی حد تک محفوظ رہتے ہیں۔

پہلے یہ اطمینان کر لینا چاہیے کہ بچہ پاخانے کے لیے بیٹھنے میں سکون محسوس کرتا ہے۔ اگر پاخانے کی کرسی نیچی ہو تو اسے خوف نہیں معلوم ہوتا۔ اگر کرسی آرام دہ اور مضبوط ہو اور فیتا بھی مضبوط ہو تو بعض بچے اونچی جگہ سے بھی نہیں ڈرتے لیکن

جب کبھی آپ کی کوئی پڑوسن آپ کو بتائے کہ اس نے شروع ہی سے بچے کو بول و براز (پیشاب پاخانے) کی تربیت کیسے دی تو اس پر کان نہیں دھرنا چاہیے۔ آپ اس کا صرف یہ مطلب لینا چاہیے کہ خود اس نے بول و براز کی تربیت کیسے کی بچے کی حرکات و سکنات کو سمجھنے کی تربیت حاصل کی ہوگی، یا وہ بچہ محض حسنِ اتفاق سے اس قسم کا ہو گا کہ اس کو دوسرے عام بچوں کے برخلاف باقاعدہ وقفوں سے پیشاب پاخانے کی احتیاج ہوتی ہوگی۔

اگرچہ پورے گندے نہ کرے تو اس میں یقیناً وقت کی کفایت ہوتی ہے، مگر یہ خیال کر کے اپنے آپ کو قوف نہ بنائیے کہ بچہ ایک سال سے پہلے اپنے مثلاً نگوں پر کنٹرول کرنا سیکھ سکتا ہے۔ جس چیز کو آپ کنٹرول سمجھتی ہیں وہ دراصل لاپ کا بچے کی فراغت کے متعلق دھیان رکھنا ہے۔

اس بات پر زور دینے ہی کی کیا ضرورت ہو؟ اگر آپ نے اس معاملے میں بہت جلد طرح ڈالنے کی کوشش کی تو یہ بات آپ کے اپنے لیے اور بچے کے لیے بھی مصیبت بڑھ جائے گی۔ بچہ میں یہ احساس پیدا ہونے لگے گا کہ ماں اس کو ستاتی ہے اور کی دہم ہے۔ اس کو وہ ایسی چیز کے لیے مجبور کرتی ہو جس کے لیے وہ اس وقت آمادہ ہی ہوا اور اس زبردستی سے ماں اور بچے کے باہمی تعلقات مروج ہونا شروع ہو جائیں گے۔ شروع میں بچہ کسی قسم کے اشارے کے بغیر اپنے فضلات خارج کر دیتا ہے اور جسم سانس لینے اور کھانے سے لیکر اخراج فضلات تک کے وظائف و افعال میں روتھے پرشین کی طرح کام کرتا ہے۔ عام طور پر اس کا نظام اعصاب نہایت کے ساتھ نشوونما پا کر اس قابل ہوتا ہے کہ وہ شعوری طور پر بول و براز کو روک دینے کر سکے۔ وہ ایسا کرنا اس وقت تک نہیں سیکھ سکتا، جب تک وہ اس پر پہنچ جائے کہ وہ اپنے جذبات اور اس مخصوص جگہ کے مابین ملاقات پیدا

کپڑے کم دھونا پڑیں بلکہ اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ آپ کا بچہ آپ کا مخا
نافران ہونے کے بجائے آپ کے ساتھ تعاون کرے۔

اگر آپ بچے سے بہت زیادہ توقع نہ رکھیں اور اس کو بچہ ہی سمجھیں تو ہر
اس کے قول یا فعل میں انہیں سے سابقہ کرنا نہیں پڑے گا۔ بول و براز میں
متابعت عادات و اطوار میں راستی کی ابتدائی ملا متوں میں سے ایک ہو۔ اچھا
یہ خود ہم پر موقوف ہو۔ بچہ کا تعاون خود ہمارے اپنے عمل پر موقوف ہو۔

دوسری بات یہ ہو کہ اگر بچہ حاجت روائی کے وقت گندگی سے کھیلنے
وقت نفرت کا اظہار نہیں کرنا چاہیے کیونکہ اس میں گندگی کی تیز نہیں ہوتی
گندگی سے آلودہ ہو جائے تو اسے خاموشی سے صاف کر دینا چاہیے اور کچھ
چاہیے اس کی اس بات پر چونکنا یا اس کو برا بھلا کہنا خود آپ کی نا اہمی کو
پہلے تو آپ نے حاجت کر لینے پر اس کی تعریف کر رہی تھیں اور اب منہ پھر کر
لگیں تو بچہ اس روش سے سراسیمہ اور دہشت زدہ ہو جائے گا۔

بعض اوقات بچہ رنج حاجت کے وقت اپنے جنسی اعضا سے کہے
یا رہنہ ہونے کی صورت میں ایسا کرتا ہے۔ یہ ایک عادت ہو، اس پر
بہتر ہے کہ ایسی صورت میں بچے کے اتمہ میں کوئی کھلونا دے دیا جائے
”نا۔ نا۔“ کہہ کر اس کو انھن میں نہیں ڈالنا چاہیے، بلکہ اس نا۔ نا۔ نا۔
وقت کے لیے بچہ کو رکھنا چاہیے جبکہ ان کے استعمال کی حقیقی ضرورت
پیشاب کی عادت کی تربیت :- ایک سال تک بچے پیشاب پر قابو
مستعد نہیں ہوتے، دو سال یا اس کے کچھ بعد تک بچے کو اس معاملہ میں نہ چا
واقعہ یہ ہے کہ بچے کی سیکھنے کی استعداد کے معاملے میں بہت مختلف ہوتے ہیں
شروع کر دیتے ہیں اور بعض دیر میں سیکھتے ہیں۔ عام طور پر بچوں کے پیشاب
کا آغاز کیا جاسکتا ہو مثلاً اگر ایک بچہ چھ ماہ و گھنٹے بعد پیشاب کرتا
یا نیند سے اٹھنے کے بعد پیشاب کرتا ہو تو یہ نہایت معقول بات ہوگی
اسے نرمی کے ساتھ پیشاب کرادیے کی کوشش کی جائے۔

اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ بچہ کو دن میں چند مرتبہ
حاجت کے لیے نہ بٹھایا جائے اور اس کے دلچسپ کھیل میں مداخلت
اسی وقت کرنا چاہیے جب وہ خوشی سے آمادہ ہو۔ اگر اس معاملہ میں
گیا تو وہ سیکھنے سے انکار کرے گا۔ دو کیوں کے معاملے میں دیکھا
سے ذرا جلد سیکھنے لگتی ہیں۔

اکثر بچے ادنیٰ کرسی کے خلاف احتجاج کرتے ہیں۔ آپ کا منصوبہ جس قسم کا بھی ہو اس
بات کا خیال رکھنا بہت ضروری ہو کہ بچہ ڈرتے نہ پائے۔

شرع میں بچے کو بہت تعویذی دیر کے لیے بٹھائیں۔ بعد میں اگر وہ بٹھائے
رکھنے پر رضامند ہو تو بٹھائے رکھیں ورنہ فوراً اٹھالیں۔ پاخانہ آنے یا نہ آنے بچے
کو جلد اٹھالینا چاہیے۔ نشست کا عادی ہو جانے کے بعد کچھ دیر زیادہ بھی بٹھایا
جاسکتا ہے لیکن اس مدت کو پانچ منٹ سے کسی صورت میں متجاوز نہ ہونا چاہیے۔
بچہ پچھلا میٹے رہنا پسند نہیں کرتا۔ اس نئے عمل کو اس کے لیے باعث نفرت نہ بننے
دیا جانا چاہیے۔

بول و براز کی عادت ڈالنے کے سلسلے میں بچہ کی امداد ماؤں کے لیے اکثر
ایک دشوار مرحلہ ہوتا ہے۔ پاخانہ پر قابو پالینے کے بعد پیشاب کی باری آتی ہے۔
بچے نماں کی اسی امداد کو بٹھائے امداد کے جنگ سمجھنے لگتے ہیں اور اس کی مرضی کو پورا
کرنے سے انحراف کرتے نکلتے ہیں اور اگر بچہ ایک مرتبہ اپنی جنگ میں جیت جائے اور
اس کی ضد پوری ہو جائے تو پھر کوئی ماں بچے پر اپنا کنٹرول قائم نہیں کر سکتی اگر اسے
بچانے کی احتیاج بھی ہوگی تو وہ اسے دبا ڈالے کی کوشش کرے گا۔ لیکن اگر ماں اس
قسم کی جنگ سے گریز کرے تو بچہ بہت آسانی سے اور رضا کارانہ قابو میں آجاتا ہوا
ماں کی سرپرستی کو بخوشی قبول کر لیتا ہے۔

کلیدی نکتہ یہ ہو کہ بچے کو رنج حاجت کو ایک دشوار اور قابل نفرت بات سمجھنے
لاموقع نہیں دینا چاہیے۔ تربیت میں جلدی معاہدہ نہیں بلکہ خارج یا مانع ثابت ہوتی
ہو۔ یہ بات پیش نظر رکھنا ضروری ہو کہ آپ کا بچہ آخر ایک ”فرد“ ہی ہو جو اور دوسرے نام
بچوں سے مختلف ہے۔ امور اختلاف کو سمجھاری کے ساتھ ٹوٹ کرتے رہنا چاہیے بعض
استثنائی صورتوں میں بچے ایک سال سے پہلے ہی کچھ سیکھنے لگتے ہیں اور ماں کی تربیت
کی برضا و رغبت پذیرائی کرتے ہیں۔ کبھی محض اتفاق سے بچہ کو اسی وقت اجابت ہوتی
ہو جس وقت پاخانہ کے لیے بٹھایا جاتا ہے۔

اگر آپ بچے کے صبح جگ پر فائز ہونے کی صورت میں اپنی خوشنودی کا اظہار
تو بچہ دوسری مرتبہ بھی آپ کو خوش کرنا پسند کرے گا لیکن یہ یاد رکھیے ایک طویل عرصہ تک
بچہ اسی کرسی پر بیٹھا پسند کرے گا جب وہ ضرورت محسوس کرے گا اور یہ خوش نصیبی
کی بات ہو کہ بچہ خود اپنی ضرورت محسوس کر لیا کرے۔ اگر کوئی شخص اس بات پر تعجب
کرے کہ آپ کا بچہ اب بھی کپڑے خراب کر دیتا ہے تو آپ کو خیال کرنا چاہیے کہ آپ خود
اس بات کو اس سے بہتر سمجھتی ہیں۔ آپ کو اس بات کی فکر نہیں کرنا چاہیے کہ آپ کو



۱۸۸/۱۶۷

مریض پر غنودگی طاری ہوگئی اور قلعے کے گیارہویں دن وہ چل بسی۔

۳۳ نمبر کا کیس ایک لڑکے کا ہے جو انجیکشن سے پہلے بالکل تن درست تھا۔ آٹھویں دن عام کسل و ماندگی کے آثار شروع ہوئے۔ اس کے ساتھ درد سر چکر اور متلی شروع ہوگئی۔ یہ علامات بڑھتی رہیں۔ اگلے دن گردن میں اکڑن پیدا ہوگئی۔ پندرہویں دن دونوں ٹانگوں اور شکم کے عضلات میں فاج دیکھا گیا، جس کے ساتھ بول و براز بھی موقوف ہو گئے۔ اسی حالت میں لٹکنے اور بات کرنے میں دقت محسوس ہونے لگی۔ بالآخر انجیکشن کے بیسیوں دن تیز بخار کی حالت میں اس نے دم توڑ دیا۔ اس لڑکے کی عمر دس سال کی تھی۔

ہمارے خیال میں اس کتاب کی قدر و قیمت ان درجنوں کیسوں کے سریری و معروضی بیان پر موقوف ہو جو انجیکشنوں کی وجہ سے مرگ مفاعیات سے دوچار ہوئے۔ ہم بہت خاموشی سے انجیکشن لگوانے کے مادی ہو چکے ہیں۔ ڈاکٹر معمولاً بچوں کو انجیکشن لگاتے ہیں اور اکثر یہ انجیکشن والدین سے مشورہ کیے بغیر لگاتے جاتے ہیں۔ ہمارا خیال یہ ہے کہ متوقع نفع کو ان ممکنہ شدید خطرات سے تولنا ضروری ہے جو پیش آسکتے ہیں۔

انٹرنیشنل مڈیکل ڈائجسٹ (فروری ۱۹۹۱ء) میں مجوزہ انجیکشنوں کا گوشوارہ شائع ہوا۔ یہ بچوں کے لیے انجیکشنوں کی تازہ ترین فروری جو اس وقت کے پیٹریڈیاٹک ہیرلڈ سے لی گئی ہے۔ ایک اچھی خاصی مصیبت ہو جس سے ایک بچہ

یہ بات تو تجربات سے ثابت ہو چکی ہے کہ انجیکشن یعنی ٹیکے سے دماغ میں ہوتا ہے۔ اس بات کا امکان اس وقت زیادہ ہوتا ہے جبکہ یہ ٹیکے دو سال کے بعد لگائے جائیں۔ اسی لیے ایک یورپین ملک میں تو یہ قانون بنادیا ہے کہ اگر دو سال سے اوپر کی عمر کے بچہ کو پہلے پہل انجیکشن دیا نہ تو ماں باپ کی خصوصی اجازت طلب کرنا ہوگی اور یہ بتانا وہ اس عمل کے خطرات سے آگاہ ہیں۔

نیدرلینڈ کے ماہرین امراض دماغ و اعصاب سوسائٹی نے ایک پوری کتاب انجیکشنوں اور قلعوں کے مسائل امدان کے خطرات پر ۱۹۹۰ء میں شائع کی تھی۔ بائیوڈیورینکی تصنیف ہے جس میں انہوں نے مریضوں پر پہلے اور اپنے کے مشاہدے قلمبند کیے ہیں۔ اس میں علامات اور علاج کے نتائج کو بھی تفصیل سے بیان کیا ہے۔ یہ بات ہمیشہ کے لیے وضاحت کے ساتھ سامنے آچکی ہو کہ ٹیکہ اگر تھوڑی حد تک ضرور آئندہ بیماری کے حملے کا سبب ہوتا ہے۔

قلع زہد بعد میں کب حالات سے دوچار ہوتا ہے۔ وہ اس کتاب میں وہ حالات کے اقتباس ہی سے بخوبی واضح ہو سکتا ہے۔ مثلاً کیس نمبر ۴۸، کی کا کیس ہے۔ یہ لڑکی انجیکشن سے پہلے بالکل تن درست اور صحت مند لڑکی تھی۔ کے بعد اس کے بدن پر آہستہ آہستہ کپکپے پڑنے شروع ہوئے اور نوے روز مایاں ہو گئے اور بالوں کے چاروں طرف کی جلد سرخ ہوگئی۔ اس کے بعد

کو گزرنا ہوگا۔ یہ انجیکشن گیارہویں یا بارہویں مہینے سے شروع ہوتے ہیں اور کہیں ۱۶ برس کی عمر میں جا کر تمام ہوتے ہیں۔ ان میں آٹھ قایم الاطفال (پولیو) کے انجیکشن بھی شامل ہیں۔ دوا انجیکشن چھپکے ہیں۔ پانچ انجیکشن خناق، کالی کھانسی اور کزاز کے ہیں۔ اہمیت بالعموم کے خناق اور کزاز کے ہیں۔

ہم تلقی علاج کی اس حقیقت مندانہ رسم کے سختی سے مخالف ہیں اور صرف اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ جو شخص صحیح غذا استعمال کرتا ہے اور عمومی طور پر جسم کی حفاظتی تدابیر پر عمل پیرا رہتا ہے وہ قدرتنا وائرس کے حملوں کی ممانعت کر سکتا ہے۔ ہم خون میں اجنبی اور زہریلے عناصر کو داخل کرنے کے قائل نہیں ہیں اور ایسے طریقے کو جسم کے لیے سخت مضرت رساں خیال کرتے ہیں۔

یہاں پولیو ویکسین کی مقدار و تعداد میں ہوش ربا اضافے کی طرف اشارہ کرنا ضروری معلوم ہوتا ہے جس کا آغاز ۱۹۵۴ء میں ہوا تھا۔ جب یہ نئی نئی رائج ہوئی تو دعویٰ کیا گیا کہ صرف ایک انجیکشن بچے کو سب سے بڑے خطرے سے محفوظ رکھنے کے لیے کافی ہوگا۔ اس کے بعد کہا گیا کہ ازراہ احتیاط دوا انجیکشن لگوانا بہتر ہوگا۔ اس کے بعد بتایا گیا کہ تین انجیکشن ضروری ہیں۔ اس مرتبہ بہتر نہیں بلکہ ضروری و لازمی کہا گیا۔ یہ مقدار کئی سال تک کافی سمجھی گئی۔ اس کے بعد ہدایت کی گئی کہ چار انجیکشن دیے جائیں۔ اس پر بعض ڈاکٹروں نے کہا کہ ہر سال ایک انجیکشن لگوانا جائے اور اب سرکاری ہدایت یہ ہے کہ آٹھ انجیکشن لگوائے جائیں۔ لیکن اتنی تعداد سے بھی جو لوگ ڈاکٹروں کے پاس ایک سی سی کے ایک ماہ قوت ممانعت پیدا نہیں ہوتی کے فصل سے دو مقررہ انجیکشنوں کے لیے جن بچوں کو ڈاکٹروں کے پاس لے گئے، سات ماہ کے بعد ان کو ایک انجیکشن اور دیا گیا لیکن اس کارگری کے بعد بھی ان میں قوت ممانعت مطلق پیدا نہیں ہوئی۔

انٹرنیشنل ڈیکل ڈائجسٹ نے اس حقیقت کو ان الفاظ میں بیان کیا: "ابتدائی شہادت سے واضح ہوتا ہے کہ بچوں کی خامی تعداد میں جب اس طریقے سے قوت ممانعت پیدا کی جاتی ہے تو اجسام و اعضاء کا رد عمل اعلیٰ درجہ کا تو کیا نسبتاً بہت قلیل مدت کے لیے بھی نہیں ہوتا۔" نئے گوشوارہ میں دعوت دی گئی کہ پہلے تین انجیکشن ایک ماہ کے فصل سے لگوائے جائیں۔ اس کے بعد آٹھ ماہ سے بارہ ماہ کے درمیان چوتھا اور پھر تیسرے سال پانچواں۔ پھر دو سال بعد پھر بارہویں سال اور سولہویں سال میں۔

اب دیکھنا یہ کہ وہ تمام لوگ جو پچھلی اطلاعات پر عمل کر رہے تھے ان کا

کیا حشر ہوگا۔ ہم نے اخبارات میں ایسی کوئی تنبیہ نہیں دیکھی جس میں یہ کہ ان کے بچوں میں ابھی پورے طور پر قوت ممانعت نہیں پیدا ہوئی ہے۔ بچے جن میں صرف کمزور قوت ممانعت پیدا کی گئی تھی۔ آخر یہ کیسے معلوم کہ ابھی مزید انجیکشنوں کی ضرورت ہے تاوقتیکہ خدا ان کے یا ان کے ڈاکٹر نظر سے وہ دو مطبوعات نہ گزریں جن کا ہم نے اوپر حوالہ دیا ہے۔ اگر وہ فائبرو پورس کے اگلے موسم سے پہلے اپنے ڈاکٹروں سے ملاقات نہ کر سکیں تو کا کیا انجام ہوگا!

اب ہم ان لوگوں کی حالت کا قیاس کرنا چاہیے جو یہ سمجھتے ہیں بچے ہمیشہ کے لیے محفوظ ہو چکے ہیں اور انھوں نے اس اعتماد پر پولیو کے خلاف تدابیر کو ترک کر دیا ہے۔ انھوں نے اپنے بچوں کو پرجوش تالابوں میں نہانے کا نئے رکھی ہے۔ ان کے بچے آزادی کے ساتھ سیناؤں اور رقص کی محفلوں کرتے ہیں اور ایسے موسم میں جبکہ پولیو کا موسم پورے شباب پر ہوتا ہے، سیلوں اور سرکسوں میں جاتے ہیں۔ ان میں سے کتنوں پر پولیو کا حملہ ہوا صرف چند افراد پر درحقیقت سب انجیکشنوں کے ذریعہ موعودہ و موعودہ ممانعت کا حصول محض ایک فسانہ ہے۔ اس کے باوجود خبر رسانی کے ذرا یہ تاکید جاری ہے کہ اگر لوگ یہ چاہتے ہیں کہ ان کے بچے پولیو سے محفوظ رہیں کم از کم تین انجیکشن ضرور لگوانا چاہئیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ صرف انجیکشنوں سے پوری قوت ممانعت حاصل ہو جاتی ہے۔ بہر حال کسی پڑھنے والے کے لیے یہ جرات نہیں ہے کہ وہ بتائے کہ اتنی تعداد کافی نہیں ہے باوجود یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ اس طریقے سے ستر فیصد قوت ممانعت ہوتی ہے۔

اب ان چھپ گئیوں پر غور کیجئے جن کی نشان دہی سوسائٹیز (۴ جون ۱۹۶۰ء) میں کی گئی۔ مقالہ نگار نے بہت سے لوگوں سے صوف چارٹرڈ "ساک ویکسین" سے پیدا ہونے والے مابعد نتائج اور پہلوی رد عمل کا ڈاکٹر یونین کہتے ہیں کہ "سوسائٹیز کے ایک اسپتال میں ایک لاکھ اڑتالیہ پانچ سو چھپس بچوں کو ساک ویکسین کے پہلے اور دوسرے انجیکشن اور آٹھ کو تیسرے انجیکشن کے بعد یہ دیکھا گیا کہ ان میں چہرے کے فالج (لقوسے) بڑھ گئی ہے، جس کو ساک ویکسین کے مابعد نتائج اور اس پیدا شدہ بچہ حمل کیا جاتا ہے۔"

میں درد رہتا تھا۔ جولائی کے مہینے میں چلنے کے لیے اسے لکڑی کے سہارے کو تکیہ ہونے لگی۔ اگست میں وہ ریڑھ کی رطوبت کے امتحانات کے لیے اسپتال میں داخل ہوئی۔ یکم ستمبر کو وہ خاتون چلنے سے معذور ہو گئی اور یکم اکتوبر کو وہ نخاع کی خرابی کی وجہ سے زیریں اعضا کے فالج میں مبتلا ہو گئی۔ اب بھی اس کی وہی حالت ہے اور افاق کی کوئی صحت نظر نہیں آتی۔

مقالہ نگار کا کہنا ہے کہ ریڑھ میں انجیکشن لگانا خواہ کسی غرض سے ہو خواہ بے حسی پیدا کرنے کے لیے ہو یا نخاعی ملاح کو محدود کرنے کے لیے بعض اوقات سنگین جسمی چھبیدگیوں کا باعث ہوتا ہے۔ اسٹروٹھائی سین اور سلفونا مائٹ کے نخاع کے خلاف میں انجیکشن نخاع میں شدید رد عمل کا سبب ہوتے ہیں۔ زیریں کمر کے دردوں کا مصلح حوالہ کے انجیکشنوں سے ملاح کرنا بڑی نادانی ہے۔ ایسی کوئی قطعی اور واضح شہادت موجود نہیں ہے کہ یہ طریقہ ملاح کوئی قدر قیمت رکھتا ہے۔ مستقل اور اپنا پانچ بنائے والی جسمی خرابیوں کی پیدائش کے پیش نظر یہ بہت بڑی خطا ہوگی کہ درد کر کے لیے مصلح حوالہ کا استعمال کیا جائے۔ بالخصوص ایسی صورت جبکہ اس ملاح کی لٹرگی بنیاد بالکل مشتبہ ہے اور اس کی افادیت کے حق میں قابل لحاظ شہادت بالکل مفقود ہے۔

انٹرنیشنل ٹریکٹل ڈائجسٹ کے ایڈیٹر جس میں اس مضمون کا خلاصہ شائع ہوا تھا، اس مضمون پر نوٹ دیتے ہوئے لکھتے ہیں: **HAYNE** کئی سال ہوئے بہت سی اور شاید تمام حالتوں میں نخاعی ملاح کے مخالف رد عمل اور مضرات کی طرف توجہ دلا چکے ہیں۔ نخاع میں چید کرنا صرف تھخانی درد تک محدود ہونا چاہیے۔

اس مشہور کو تکرار کر کے کی وجہ سے نہ جانے اب تک کتنے مریض اپنا بچ بٹا دیے گئے ہوں گے کیا یہ ڈاکٹروں کے حقوق میں مداخلت ہوگی اگر ان سے مطالبہ کیا جائے کہ ایسے ملاح کو اختیار کرنے سے پہلے وہ ایک کمیٹی کے سامنے اس کا اجازت نامہ کریں؟ یہ کہہ سکتے ہیں کہ یہ تہذیب ہو سکتی ہے جس کے ذریعے ڈاکٹر کو ایسی خطرناک تدبیر کو اختیار کرنے سے پہلے خود کرنے پر مجبور کیا جاسکتا ہو جو اگر مہلک ثابت نہ ہو تب ہی اپنا بچ بٹا دینے کے امکانات رکھتی ہے۔

انجیکشن کی بحث کو ختم کرنے سے قبل ہم یہ پوچھنا چاہتے ہیں کہ کپ کے ڈاکٹر کس مقام پر آپ کے بچوں کے انجیکشن لگانا پسند کرتے ہیں سب سے یقین ہے کہ بچوں کے سرین کے نرم گوشت کو اپنے ناک میسگری کا نشانہ بناتے ہوں گے،

رسالہ ڈینٹل ایسٹرکٹ (اکتوبر ۱۹۶۹ء) میں ایک مضمون ہماری نظر سے گزرا جس میں سادہ جلدی اھصاب کے بھدیا بار جلدی اور ام وٹرو کے لیے چھبک بکٹیکے کا مشورہ دیا گیا ہے۔ وہ کون لوگ ہوں گے جو اس ملاح کے لیے آمادہ ہو جائیں گے؟ مضمون نگار نے لکھا ہے کہ یہ تدبیر جتنی تکلیف دہ ہوتی خطرناک نہیں ہو اور نرم و غیر ہفتہ حشرہ میں اس طرح ٹھیک ہو جاتے ہیں کہ جسم پر کھڑکھی نہیں بتلا سو مریضوں کو تقریباً نو ہفتوں تک ہفتہ وار چھبک کے ٹیکے لگائے گئے اور ان میں سے ابھی تک تعداد میں لوگ تندرست ہو گئے۔ ایسے مریضوں میں اس تیز تدبیر کی کیا ضرورت ہے جبکہ یہ امراض صرف نقص تغذیہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ بہت سے تجربات سے یہ بات معلوم ہو چکی ہے کہ ان امراض میں حیاتیات ج اور عضوی خلاصوں کا استعمال بالکل کافی و شافی ہوتا ہے۔ اتنی بڑی تعداد میں چھبک کے زہرناک ٹیکے کا استعمال بہت جلد ہو اگر نو مہینے تک حیاتیات ج کے انجیکشن لگائے جائیں تو یہ عمل زیادہ آسان، موثر اور قطعاً بے ضرر ہوگا۔ بلکہ اگر صرف غذا کی اصلاح کر دی جائے تو بالکل کافی ہے، بشرطیکہ مریض اپنی غذائی عادات میں تبدیلی کے لیے رضامند ہو جائے۔ آخر پہلے ہی نذرانہ کے طور پر ہمیشہ انجیکشن پر نظر کیوں پڑتی ہے جو کہ بدجہجوری آخری تدبیر ہوتی چلی ہے۔ ابھی حال میں زیریں کمر کے درد کے لیے ایک نیا ملاح شروع ہوا ہے اس ملاح میں مجزی خاصی ملاتے ہیں ایک ایسی دوا کا انجیکشن دیا جاتا جو اس مقام ر صلابت (سختی) پیدا کر دیتا ہے۔ نظریہ یہ ہے کہ زیریں کمر کے بعض امراض رباطا لہ استرخار سے پیدا ہوتے ہیں جس کی وجہ سے مجزی خاصی مفصل کمزور ہو جاتا ہے۔ یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اس مفصل کو نباتی روغن اور مخدرات کے انجیکشنوں سے نکت کر دیا جائے تو درد کی شکایت کو چلا جانا چاہیے۔

زل آف دی امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن (۲۳ جولائی ۱۹۹۰ء) ڈاکٹر کسٹنگر اور ڈاکٹر ہیوس نے اس طریقہ ملاح کے خطرات پر ایک رپورٹ شائع ہے۔ انھوں نے کہہ ہے کہ ایسی دواؤں کا انجیکشن مفصلوں میں یا ریڑھ میں لگنا رات کا موجب ہوگا۔ اس ڈاکٹر نے ایک ۵۲ سالہ بوڑھی عورت کے کس کا حوالہ دیا ہے جس کے زیریں کمر میں میٹھا میٹھا درد رہتا تھا۔ جس ڈاکٹر سے اس عورت شہور کیا اس نے مذکورہ بالا قسم کے سات انجیکشن دے دیے اور مریض کو میٹھا میٹھا لگنے کی ابتداء ہی سے اسے زیریں اطراف میں شدید درد کی شکایت پیدا ہو گئی۔

وں سے سائے بدن میں بے حسی اور درد کی کیفیت محسوس ہوتی تھی اور چلنے تکلیف ہوتی تھی۔ سر میں شدید درد رہتا تھا۔ گردن آگونی تھی اور منہ بولا

ہی۔ اگر ڈاکٹر حضرات عضلاتی انجیکشن کے لیے سرین کے بجائے کوئی اور مناسب مقام کا انتخاب کر لیا کریں تو وہ بچوں اور والدین کو پیش آنے والے عواقب بچا سکتے ہیں۔
مقامِ حیرت ہو کہ ایسے عام خطرات کی روشنی میں بھی طبی درسگاہوں میں ملا کو ایسے مقامات پر انجیکشن دینے کی تعلیم نہیں دی جاتی یا یہ ہو گا کہ ڈاکٹر نقصان کا خیال کیے بغیر محض آسانی کے خیال سے انجیکشن کے لیے کوئے کا انتخاب کرتے! بہر حال ڈاکٹر ابھی تک اپنی سابقہ روش پر قائم ہیں حالانکہ دانائی اور احتیاط کا تقاضا ہے کہ غیر ضروری خطرات کو خواہ مخواہ مول لیا جائے۔

بہر حال آج دنیا ڈاکٹروں کی درجہ سے ”ملا جی اب کرو، تنہیں ہوتی رہے گی“ کے اصول کے خطرات سے بری طرح دوچار ہے۔ صحت کی حفاظت کے لیے قدیم طرز کی پرہیزگاری اور اچھی اور مناسب غذا کو ایسے حفاظتی ملا جو: ترجیح حاصل ہے۔

(پری وشن - امریکا جون ۱۹۶۱ء سے ماخوذ)

جیسا کہ اکثر ڈاکٹروں کا معمول ہے۔

جرنل آف دی امریکن ایسوسی ایشن (۲۳ جولائی ۱۹۶۰ء) میں یہ چونکا دینے والی ہدایت شائع ہوئی جس کا خلاصہ بعد میں انٹرنیشنل ٹریکل ڈائجسٹ میں بھی شائع ہوا ہے کہ ”جس کسی کو بھی بچوں کے علاج کرنے اور علاج کرنے سے اسے پڑتا ہے اسے یہ ضرور معلوم ہونا چاہیے کہ سرین میں انجیکشن دینے سے زیریں اطراف میں فالج ہو جاتا ہے۔“ عام طور پر اس بات کا علم نہیں ہو کہ سرین میں انجیکشن دینے سے عرق النساء کے عصب کو شدید نقصان پہنچ سکتا ہے۔ حفظ یا عدم اور علاجی تدابیر کے سلسلے میں اکثر سرین میں انجیکشن دیے جاتے ہیں۔ عرق النساء کے عصب (عصب درکی) کا نقصان اس سے زیادہ عام ہے جتنا خیال کیا جاتا ہے اور یہ فالجی بدبیتی کا موجب ہو سکتا ہے جن کو غلطی سے پیدائشی پھرے ہوئے پاؤں یا فالج الاطفال کے عواقب پر محمول کیا جاتا ہے۔

نومولود بچوں اور قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں میں اس کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ ہر عمر برابر قابلِ حفاظت ہے اور صرف ایک انجیکشن ہمیشہ کے لیے پایائج بنا سکتا

یہ ننھی سی جان کتنا کام کرے گی؟

یہ لڑکیوں کی فطرت ہے کہ وہ گھر کے کام کاج میں ماں کا ہاتھ بٹاتی ہیں۔ کھیل کود اور پڑھنا لکھنا علیحدہ رہا۔ گویا اتنی سی جان پر بھی بہت سی ذمہ داریاں عائد ہیں۔ ننھیسی ہوا گرنے کے لئے مسلسل قوت اور زور دستی درکار ہے۔ لہذا ماؤں کا فرض ہے کہ وہ اپنی لادلی کی طاقت برقرار رکھنے کے لئے اسے سنکارا دیں جو خاص خاص چیزیں بونہیوں معدنی جوہروں اور وٹامنز سے بھرپور ہے۔

سنکارا طاقت بخش اور خوش فائدہ ہے۔ ہر موسم میں استعمال ہوتا ہے اور اپنی خوبیوں کی بنا پر صحت و توانائی کے لئے بڑا فائدہ مند ہے۔

سنکارا

بچوں کے لئے بے مثل ٹانگ
— اور آپ کے لئے بھی





منظر:- اسپتال کے مارجن کا دفتر۔ پردہ اٹھتے ہی مارجن اور اس کا اسسٹنٹ ایمرن پہنچے تیز داخل ہوئے ہیں۔ اُن کے پیچھے کچھ نرس ہے۔ تینوں بڑے حواس باختہ اور پریشان نظر آتے ہیں۔

سرجن: بڑے تعجب کی بات ہے (اپنی کرسی پر بیٹھ جاتا ہے) اسسٹنٹ سرجن: (بیٹھتے ہوئے) واقعی بڑی عجیب بات ہے۔

سرجن: نرس تم ہر لحاظ بیڈ نمبر دس کے پاس رہو۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو ایک ہائنٹ خون اور چرٹھا دو۔

نرس: یس، ڈاکٹر

سرجن: اور جب اسے ہوش آئے، فوراً اطلاع دو۔

نرس: یس، ڈاکٹر (چلی جاتی ہے)

سرجن: بے چاری اپریشن شاک سے اب تک ہوش میں نہیں آسکی۔ خون بھی بہت زیادہ خارج ہو رہا ہے۔ مجھے ڈر ہے کہ کہیں

اسسٹنٹ سرجن: ہم تو بھائی اٹری چنی کا زور لگا دیا ہے۔

سرجن: ہاں، مگر سمجھ میں نہیں آتا کہ یہ کیسے ہو سکتا ہے!

اسسٹنٹ سرجن: میں خود بہت حیران ہوں۔

سرجن: میری زندگی میں یہ پہلا موقع ہے ڈاکٹر! مرض کی سب علامتیں موجود

اسسٹنٹ سرجن: ان حالات میں اپریشن کا فیصلہ بالکل صحیح تھا۔

سرجن: (سگریٹ سلگا کر) کل صبح میں نے جب اسے دیکھا تو گردے کے درد سے

تڑپ رہی تھی۔ پہلے مجھے خیال آیا کہ ایک سرے کے لیے بھیج دوں تاکہ اور

زیادہ اطمینان ہو جائے، مگر ایک سرے کے نتیجے تک بہت دیر ہو جاتی

اس لیے میں نے کیس کو اپریشن کے لیے شیڈیول کر لیا۔

اسسٹنٹ سرجن: میں بھی آپ کی جگہ ہوتا تو یہی کرتا۔

سرجن: خون بہت زیادہ خارج ہو رہا ہے۔

اسسٹنٹ سرجن: خون تو بند ہو جائیگا ڈاکٹر۔ اگر وہ ہوش میں آجائے تو

اب بھی کوئی خاص خطرہ نہیں۔

سرجن: اپریشن کی کاٹ فٹ بھری تھی۔ پورے دو گھنٹے مغز مارتا رہا۔

اسسٹنٹ سرجن: (پائپ سلگا کر) اپریشن تھا ہی بڑا پیچیدہ، آپ نے واقعی

بڑی صفائی سے یہ کام کیا ہے۔

سرجن: مگر کیا فائدہ؟ میرے کام سے تو یہ ساری مصیبت کھڑی ہوئی ہے۔

اسسٹنٹ سرجن: آپ نے تو اس کی بہتری کے لیے یہ بڑا اٹھا یا تھا۔

سرجن: یہ تو ٹھیک ہے مگر میں یہ کیسے بھول سکتا ہوں کہ میری تشخیص سرے ہی

سے غلط تھی۔ میرا خیال تھا کہ اس کی یہ کڑنی بالکل ختم ہو چکی ہے لیکن

اس قدر چرچاڑ کے بعد ایسے باہر نکلا تو گھبراہٹ سے ہاتھ پاؤں پھول گئے۔

اسٹنٹ سرجن: ہاں، اس وقت آپ گھبرا گئے تھے۔

سرجن: گھبرانے ہی کی تو بات تھی۔ اسی صحت مند کڈنی ابھی تک میرے دیکھنے میں نہیں آئی۔ بے گناہ جان کو خواہ مخواہ آپریشن کی اذیت برداشت کرنا پڑی۔

اسٹنٹ سرجن: لیکن ذرا غور فرمائیے ڈاکٹر، کڈنی کے سوا اس قدر درد کا اور سبب ہو ہی کیا سکتا ہے؟

سرجن: یہی تو سمجھ میں نہیں آ رہا۔ خیر اب تو یہ پراہم ہو کہ کسی طرح اُسے ہوش میں لایا جائے۔

(نرس داخل ہوتی ہے)

نرس: (سرجن سے) ڈاکٹر، جلدی کیجیے۔

(دونوں ڈاکٹر کھڑے ہو جاتے ہیں)

سرجن: ایس، نرس؟

نرس: بیڈ نمبر دس کی حالت بہت خراب ہے۔

سرجن: (جلدی جلدی) میں ابھی ڈاکٹر، اتنی دیر میں آپ بیڈ نمبر پندرہ کا کیس سٹڈی کر لیں۔

اسٹنٹ سرجن: اوکے ڈاکٹر!

(اسٹنٹ سرجن ٹیبل پر کوئی فائل ڈھونڈنے لگتا ہے اور سرجن اپنا آلہ سینہ بین (سٹے ٹسکوپ) لیے نرس کے ساتھ تیزی سے باہر چلا جاتا ہے۔ چند لمحات میں اسٹنٹ سرجن فائل ڈھونڈ کر ابھی اس پر جھکتا ہی ہے کہ ایک آدمی اپنے چار پانچ سالہ بچے کو لیے داخل ہوتا ہے۔)

فوارڈ: نئے ڈاکٹر صاحب۔

اسٹنٹ سرجن: (انہیں سوالیہ نظروں سے دیکھتے ہوئے) نئے۔

فوارڈ: میں پرس رام ہوں۔ میری بیوی اس اسپتال میں ہے۔

اسٹنٹ سرجن: آپ کسی نرس کا ذکر کر رہے ہیں؟

پرس رام: نہیں، میری بیوی کا یہاں طلع کیا جا رہا ہے۔

اسٹنٹ سرجن: آپ کو جو کچھ پوچھنا ہے آپریشن روم میں جا کر پوچھیے۔

پرس رام کا لڑکا: (پرس رام سے) می!

پرس رام: ہاں بیٹا ابھی می سے ملیں گے۔

اسٹنٹ سرجن: آپریشن روم میں جائیے۔

پرس رام: آپریشن ونڈو بند ہے، ڈاکٹر صاحب۔

اسٹنٹ سرجن: تو پھر میں کیا کر سکتا ہوں۔ ونڈو شام کو پانچ بجے کھلے گی۔

اسی وقت آپ اپنی بیوی سے ملاقات کر سکتے ہیں۔ پانچ بجے سے پہلے

کوئی ملاقاتی یہاں نہیں آ سکتا۔

لڑکا: مم۔ می!

پرس رام: دیکھیے ڈاکٹر صاحب، میرا بچہ رو رہا ہے، آپ رکھا کر کے میسری

بیوی کو یہیں بلا دیجیے۔ بچے نے ساری رات سوئے نہیں دیا۔

اسٹنٹ سرجن: ادھر آپ سمجھتے کیوں نہیں؟ دیکھیے میں کسی پیشینہ کا

فائل سٹڈی کر رہا ہوں۔ یہ اس کی زندگی اور موت کا سوال ہے۔

آپ بے جا....

پرس رام: ہر رانی کیجیے، ڈاکٹر صاحب۔ میری بیوی کا نام بھاگ دتی ہے۔

اسٹنٹ سرجن: میں کسی بھاگ دلی کو نہیں جانتا۔ یہاں چھ سومریض

ہیں۔ مجھے کیا معلوم، اُمی میں بھاگ دتی کون ہم۔ آپ یہاں سے

چلے جائیں۔

(اسٹنٹ سرجن پھر اپنے فائل پر جھک جاتا ہے اور پرس رام اپنے بچے کو گھسیٹ کر دروازے تک لاتا ہے لیکن اسے جھکیاں بھرتا

ہوا پا کر وہیں کھڑا ہو جاتا ہے)

پرس رام: ڈاکٹر....

اسٹنٹ سرجن: (دراٹھا کر آپ ابھی گئے نہیں۔)

پرس رام: یہ بچہ ضرور رہے ڈاکٹر صاحب۔

اسٹنٹ سرجن: (غصیلے انداز میں) آپ بھی تو صد کر رہے ہیں۔ آپ لوگوں نے

ڈاکٹروں کا جیناؤ دبو کر دیا ہے۔ بچے، ہاگل، مریض... افوہ...!

پرس رام: پلیز ڈاکٹر صاحب، دو منٹ کے لیے ہی بل لینے دیجیے۔

اسٹنٹ سرجن: اچھا بابا، آپ جیتے میں ہارا لکھیے آپ کی شہریتی کوئی

وارڈ میں ہیں۔

پرس رام: عورتوں کے جنرل وارڈ میں۔

اسٹنٹ سرجن، عورتوں کے تین جنرل وارڈ ہیں یہاں۔ بیڈ نمبر پانچے۔

یوں رام، بیڈ نمبر تو مجھے یاد نہیں رہا۔ چپ ہو جاؤ بیٹا۔ ابھی چلتے ہیں می کے پاس۔

(اسٹنٹ سرجن سر جیکب کو گھنٹی بجاتا ہے)

اسٹنٹ سرجن: (اسپتال کے ایک بار دی چپراسی کو آتا دیکھ کر انھیں کسی عورت سے ملتا ہے۔ لے جاؤ۔

(چپراسی انھیں لیکر دروازے تک ہی پہنچتا ہے کہ سرجن بڑا سر سیر سا داخل ہوتا ہے۔ اس کا پرس رام سے تصادم ہو جاتا ہے۔)

چن: آئی ایم ساری! ڈاکٹر بیڈ نمبر دس کی مریضہ چل بسی۔

رام: (چونک کر پلٹتے ہوئے) بیڈ نمبر دس! ہاں، میری بیوی کا بیڈ نمبر بھی یہی تھا۔

(سرجن اور اسٹنٹ سرجن چونک کر اس کی طرف دیکھتے ہیں)

نا: آپ کی بیوی اسپتال میں کب داخل ہوئی۔

رام: کل شام کو۔

نا: (حقائق اطمینان سے) یہ کوئی اور بڑا دھڑکا کر، آپ کس کی آجڑ سے یہاں آئے ہیں؟

رام: میں اپنی بیوی کو دیکھنے آیا ہوں۔

میرے سوال کا جواب دیجیے آپ....

ام: میں....

(مزید جھلکا ہٹ سے) آپ کو معلوم نہیں کہ طلاق صرف شام ہی

کو مریضوں سے مل سکتے ہیں۔ آپ شام کو آئیے گا۔ جلیے!

م: مگر ڈاکٹر صاحب!

ٹ: سرجن: یہ بہت ڈیوٹ ہیں ڈاکٹر۔ میں نے تنگ آکر اجازت

لے دی ہے۔ ان کا بچہ....

ان بچوں کے سوا کسی اور سے پالا نہیں پڑتا۔ جانیے، مل آئیے۔

ہیں نام اداس کا لڑکا چپراسی کے ساتھ باہر چلے جاتے ہیں۔)

بنا کرسی پر بیٹھ جھٹے) میں بہت پریشان ہوں ڈاکٹر، مجھے۔

یوں لگ رہا ہے کہ میں نے خلیا کر دیا ہے۔

سرجن: آپ اپنے آپ پر زیادتی کر رہے ہیں۔ اگر ہم ڈاکٹر لوگ

مجھ سے چنا شروع کر دیں تو یہی اسپتال بند ہو جائیں۔ ہر ڈاکٹر کو

مرض کے علاج کے لیے کوئی نہ کوئی اقدام کرنا ہی پڑتا ہو۔

سرجن: (گویا اپنے ضمیر سے مخاطب ہو کر) اگر اس عورت کا اپریشن نہ ہوتا تو

اس کی موت واقع نہ ہوتی۔ اس کی موت کا واحد سبب اپریشن شک

ہی ہو۔ دوائے بے ہوشی دینے کے بعد گھڑی بھر کے لیے بھی تو ہوش نہیں کیلا

اسٹنٹ سرجن: آپ ابھی اپریشن ٹیکسٹریس داخل نہیں ہوئے تھے۔ میں نے

اس سے کہا کہ آپریشن کے لیے تیار ہو جاؤ۔ یہ سُن کر وہ کھلکھلائی۔ لے

معلوم ہی نہ تھا کہ وہ اپریشن کے لیے لائی گئی ہو۔

سرجن: نہیں میں نے کل ملک سے کہا تھا کہ اپریشن ریسک فارم پر اس کے

دستخط کروالے۔

اسٹنٹ سرجن: کئی مریض یوں ہی فُس کرتے ہیں۔ اگر انٹیمیٹ فوری

طور پر کام شروع نہ کر دیتا تو میں ممکن تھا کہ وہ تھیرے بھاگ جاتی۔

سرجن: اگر وہ بھاگ جاتی تو بہتر مڈنا ڈاکٹر ایسی سن درست کڑنی ابھی تک

میرے دیکھنے میں نہیں آئی ادد میری نا اہلی دیکھے کہ اس کی کڑنی ناکارہ

سمجھ کر لوہے ایک فٹ کا آپریشن کر ڈالا۔

اسٹنٹ سرجن: آپ.... میں.... شاید آپ قانون سے ڈر رہے ہیں،

مگر میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ آپ کی پوزیشن قانونی لحاظ سے قطعی

محفوظ ہے۔ ہم لوگ خدا نہیں، انسان ہیں۔ ظاہر ہے ہماری تشفی

درست نہیں ہو سکتی، غلطی آخر انسان سے ہوتی ہے۔

سرجن: (جیسے اپنے آپ سے، لیکن سرجن کو غلطی کرنے کا کوئی اختیار نہیں۔

(باہر سے شور مچانا دیتا ہے)

اسٹنٹ سرجن: ڈاکٹر، یہ شور کیلئے؟

سرجن: میرے باطن کا!

اسٹنٹ سرجن: نہیں ڈاکٹر، باہر بہت شور مچا ہوا ہے۔

سرجن: اے ہاں یہ تو اسی آدمی کی آواز ہے جو اپنی بیوی سے لٹنے آیا ہو۔

(سرجن کے آفس کا دروازہ دھماکے سے کھلتا ہے اور زری پرس رام

اور اس کا روتا ہوا لڑکا داخل ہوتے ہیں)

پرس رام: (رکتے ہی) آپ نے.... آپ سب نے مل کر میری بیوی کو قتل

کیا ہے۔ میں آپ سب کو پھانسی پر چڑھا دوں گا۔

لاکھا: می.... ام.... (لے اختیار) ڈاکٹر....

پوس رام: اس لڑکے کو اس کی ماں لٹائیے ورنہ ... ورنہ میں

سرجن: (دکڑے لہجہ میں) کیا بات ہے؟

نرس: بیڈ نمبر دس کی عورت ان ہی کی بیوی تھی۔

سرجن: (ڈھلا ہو کر) اچھا!

پوس رام: آپ سب نے مل کر میری بیوی کی جان لی ہے۔

اسسٹنٹ سرجن: میرے بھائی ہمارا کام جان لینا نہیں دینا ہے۔

سرجن: یہ کیا معاملہ ہے؟

اسسٹنٹ سرجن: ان کی بیوی توکل ہی اسپتال میں داخل ہوئی تھی مگر جس

عورت کا آپ اپنے آپ پریشان کیلئے وہ تین روز پہلے آئی تھی۔

پوس رام: آپ نے میرے خلاف سازش کی ہے۔

اسسٹنٹ سرجن: ارے بھئی، اطمینان سے بات کیجیے۔ ڈاکٹر، میری سمجھ میں تو

کچھ بھی نہیں آ رہا۔

پوس رام: میں خود نہیں سمجھ سکا کہ درد سر کی مریضہ کا آپریشن کڑی پرکیوں کیا

گیا؟

اسسٹنٹ سرجن: دیکھیے ذرا اطمینان سے کام لیجیے پہلے ہمیں معاملے کی تہہ

تک پہنچ جانے دیجیے۔

سرجن: نرس اسپتال کا ایڈمیشن رجسٹر لاؤ جلدی! بڑا عجیب معاملہ ہے!

(نرس تیز تیز باہر جاتی ہے)

اسسٹنٹ سرجن: (پوس رام سے، نرمی سے) آپ اس کرسی پر بیٹھ جائیے۔

(چمکیاں بھرتے ہوئے بچے کو پچھکارتے ہوئے) چپ ہو جاؤ بیٹا۔

سرجن: آپ اپنی بیوی کوکل داخل کر دیتے تھے۔

پوس رام: (بیٹھتے ہوئے) اپنے لڑکے کو نائٹلوں کے درمیان کھڑا کر کے 'آبدیدہ'

ہاں۔

سرجن: اور اس کا بیڈ نمبر

پوس رام: دس تھا، عورتوں کے جزل وارڈ میں۔

سرجن: مگر وہاں تو ایک اور عورت تھی، کیا نام تھا اس کا، ڈاکٹر؟

اسسٹنٹ سرجن: مجھے معلوم نہیں۔

پوس رام: میری بیوی کا نام بھاگ دتی تھا۔

سرجن: بھاگ دتی؟ اس عورت کا نام شاید کچھ اور تھا۔ مجھے بھی اس کا نام

یاد نہیں رہا۔

(نرس ایک رجسٹر اٹھائے داخل ہوتی ہے)

نرس: یہ لیجیے ڈاکٹر (رجسٹر کے صفحات کھولتے ہوئے سرجن کے سامنے رُ

بارہ تاریخ کو بیڈ نمبر دس مایا دیوی کو دیا گیا تھا۔

سرجن: ہاں اس عورت کا نام مایا دیوی تھا۔

پوس رام: لیکن میری بیوی کا نام بھاگ دتی تھا اور اسے بھی کل ہی بیڈ دیا

سرجن: یہ کیسے ہو سکتا ہے؟ (رجسٹر سے پڑھتے ہوئے) بارہ جون، مایا د

ناکارہ کڈنی کی پشٹ۔

پوس رام: یعنی آپ نے اس عورت کے بجائے میری بیوی پر کڈنی کا آپریشن

میری بیوی کو صرف درد سر کی شکایت رہتی تھی۔

سرجن: (بہت گھبرا کر) حد ہو گئی (درد دونوں بازوؤں میں تمام لیتا ہے

اسسٹنٹ سرجن: میں بھی سوچتا تھا کہ آپ کی تشخیص غلط کیسے ہو سکتی

مگر ... یہ ... (گھبرا کر پشیمانی سے پسینہ پونچھتا ہے۔)

پوس رام: کیا آپ یہ کہنا چاہتے ہیں کہ آپریشن کرنے سے پہلے آپ نے میری بیوی

چہرہ بھی نہیں دیکھا؟

سرجن: (بڑا مابوز) ہاں میرے بھائی، میں سچ کہتا ہوں، میں ...

اس کا چہرہ نہیں دیکھا۔ تھوڑے دن داخل ہوتے ہی آپریشن کے کام

لگ گیا۔ میں اکثر اپنے مریضوں کے چہرے نہیں دیکھتا۔ بس فوراً یہ

کی کاٹ چھانٹ شروع کر دیتا ہوں۔ تمیں ... میں ... (دانتوں

لرزاں ہونٹ کٹنے لگتا ہے)

پوس رام: آپ شاید بڑے قابل ڈاکٹر ہیں، مگر آپ صرف بیمار لوں کا ما

ہیں 'مریضوں کا نہیں (اپنے رعدے پر قابو پانے کی ناکام کوش

ہوئے) آپ نے ... آپ نے میری اچھی بھلی بیوی کی جان لے ل

لو لکا، (آنکھیں ملتے ہوئے رو کر) م۔ می۔ می!

پوس رام: تیری نمی اسپتال کے لاش گھر میں مڑو پڑی ہے بیٹا۔

سُکڑوڑی چلی آتی، مگر ان لوگوں نے اسے بے بس کر دیا ہے

آواز کبھی نہ سن پائے گی (بے اختیار رونے لگتا ہے۔)

اسسٹنٹ سرجن: مگر یہ کیسے ہو سکتا ہے۔ بیڈ نمبر دس تو مایا دیوی

کہاں گئی؟

یہ ڈیٹی آج ہی شروع ہوتی ہے۔ جب آج صبح بیڈ نمبر دس کی مریض کو اپریشن میٹریڈ میں بھیجے گا اور ڈاکٹر آتوں نے ان کی بیوی کو بھیجا۔
 سرجن: (دگرچ کر) مگر مایا دیوی کہاں ہے؟
 میں: مجھے معلوم نہیں ڈاکٹر۔ میں آف ڈیوٹی تھی۔ میں تو ان کی بیوی ہی کو مایا دیوی سمجھتی رہی۔
 سنٹ سرجن: کل کون نرس ڈیوٹی پر تھی۔
 میں: میں شرمن۔
 سنٹ سرجن: میں شرمن کہاں ہے؟
 میں: وہ آج آف ڈیوٹی ہے۔ اس کا فون نمبر ۵۵۳۲ ہے۔
 (اسٹنٹ سرجن فون ہند سے ڈائیل کرتا ہے اور دیگر سب کردار سوالیہ نشان سے اپنے اس کی طرف دیکھ رہے ہیں)

... آپ بھول گئیں؟
 (سب کے تھے ہونے چہرے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔)
 پرس رام کا لڑکا بہ آواز بلند رونے لگتا ہے۔
 (پندرہ کا)
 (بشکریہ ساقی - کراچی)

تلج کمپنی کے انمول ہیرے

- ۱۔ قرآن مجید مع ترجمہ مولانا محمود الحسن صاحب۔ حاشیہ پندرہ بیرونی تفسیر الاحمدیہ
- ۲۔ قرآن مجید مع ترجمہ مولانا انور علی صاحب تھانوی حاشیہ پیکل تفسیر بیان القرآن
- ۳۔ قرآن مجید مع ترجمہ از شاہ رفیع الدین صاحب جنت ہادی حاشیہ پیکل تفسیر بیان القرآن
- ۴۔ قرآن مجید مع ترجمہ از شاہ عبدالقادر صاحب جنت ہادی حاشیہ پیکل تفسیر بیان القرآن
- ۵۔ قرآن مجید مع ترجمہ از مولانا محمد رفیع صاحب جنت ہادی حاشیہ پیکل تفسیر بیان القرآن
- ۶۔ قرآن مجید مع ترجمہ از مولانا عبدالمجید صاحب جنت ہادی حاشیہ پیکل تفسیر بیان القرآن
- ۷۔ قرآن مجید مع ترجمہ از مولانا عبدالمجید صاحب جنت ہادی حاشیہ پیکل تفسیر بیان القرآن
- ۸۔ قرآن مجید مع ترجمہ از مولانا عبدالمجید صاحب جنت ہادی حاشیہ پیکل تفسیر بیان القرآن
- ۹۔ قرآن مجید مع ترجمہ از مولانا عبدالمجید صاحب جنت ہادی حاشیہ پیکل تفسیر بیان القرآن
- ۱۰۔ قرآن مجید مع ترجمہ از مولانا عبدالمجید صاحب جنت ہادی حاشیہ پیکل تفسیر بیان القرآن
- ۱۱۔ قرآن مجید مع ترجمہ از مولانا عبدالمجید صاحب جنت ہادی حاشیہ پیکل تفسیر بیان القرآن
- ۱۲۔ قرآن مجید مع ترجمہ از مولانا عبدالمجید صاحب جنت ہادی حاشیہ پیکل تفسیر بیان القرآن
- ۱۳۔ قرآن مجید مع ترجمہ از مولانا عبدالمجید صاحب جنت ہادی حاشیہ پیکل تفسیر بیان القرآن



تلج کمپنی لینڈ۔ قرآن منزل، پوسٹ بکس ۵۳۰ کراچی

دولت مشترکہ میں واؤن کے نئے ذرائع کی تلاش

افریقہ کی تازہ جانے اور موشیس کے صنعتی انگوٹھ کی بھی (جو گڑے سے برا کہتے ہو سکتی ہو۔ ادارہ ایک ادارہ ہم خدمت انجام دے رہا ہو اور وہ یہ کہ تحقیقات میں بھی حصہ لیتا ہو۔ بالخصوص ایسے پودوں کی تحقیقات میں جو حاصل ہو سکتی ہو۔ ادارہ دولت مشترکہ کے ملکوں کو اس امر کی ضمانت دے کہ کسی ملک میں اس قسم کی قدرتی پیداوار پائی جائے گی، اس کے تجارتی پودے طور پر تحفظ کیا جائے گا۔

دولت مشترکہ میں تجربات: "ایام" منطقہ حارہ کے ملک میں پیدا ہوتا ہے اور اس کی اوجیسی نیکن اس سے بہت بڑی جڑ ہوتی ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ کارٹھین متعدد قسم کی ناقابل حدش چیزوں سے حاصل ہو سکتا ہے اور دولت مشترکہ کے گرم ملکوں میں ایام کاشت کرنے میں گی اور اس طرح کارٹھینوں کا ایک جدید اور قابل اعتماد ذریعہ ہاتھ آجائے گا جس سے منطقہ حارہ کے ملک میں نئی صنعت فروغ پائے گی جس کی بنیاد دولت مشترکہ کے علاقوں میں ایک نئی نبات پر مبنی ہے۔ اس کام کی ایک مثال جو ادارہ کر رہا ہے اس کے علاوہ ابھی منصوبہ دیا جی پر عمل ہو رہا ہے۔

ادارہ نے ثابت کر دیا ہے کہ کاشت کے طریقوں میں معمولی تبدیلیوں کے بعد کس طرح نئے قسم کے پودوں سے عمدہ قسم کا تیل نکالا جائے گا جو ملک متحدہ امریکا میں وال اورتا میں کے ضلع کی تلاش ادارہ کو برطانوی ہندوستان میں صنوبر کی مدغنی رال کے نمونے حاصل کرنے کی طرف متوجہ کر دیا ہے جو رال حاصل کی گئی ہو وہ صاف اور نندہ اور اس بات کو کہ نسبتاً کم گرمی میں پچھلے لیکن ہمارا اعتبار ہے امریکا کی رال کے مقابلہ کی ہے۔

اور کچھ اخباری کاغذ کے بارے میں: ایلوہ کی وہ قسم جس سے ایلوہن (جو برہمن) برآمد ہوتا ہے چند سال سے بہت کم ہو گئی ہے اور اس بات کی بھی کویش کی جارہی ہے کہ اس پودے کی فصل کو مغرب الہند میں باقاعدہ ترقی دی جائے۔ یہ ادارہ جیسے کہ اس پودے کی کاشت میں بھی تعاون کر رہا ہے۔ اس امریکا میں موشی کے آلات بنائے جاتے ہیں۔ مزید برآں برطانوی ہندوستان میں سخت گرمی والے پانچ قسم کے درختوں سے اخباری کاغذ کا گونا گونا گوار کیا جا رہا ہے۔

پچھلے سال ادارہ نے موشی (FEVER GRASS) سے تیل نکالنے کی کوشش کی تھی۔ یہ جھگی گھاس اینٹی گوائیں بکثرت آگتی ہے یہ قیمت میں مغربی ہند کی سٹو اہ سفید چاٹ کے برابر ہے۔ برطانیہ میں اینٹی گوائی کو ایک دم موشی

قرآن مجید ترجمہ

اردو زبان میں قرآن مجید کے مترجمہ ڈاکٹر سید ابوالحسن علی Nadwi

لیکن طبعی فیوض و انوار کو ان لوگوں کے لیے نہایت مشکل ہے جو ان کو

پیش قدمی کے لیے پیش قدمی کے لیے پیش قدمی کے لیے پیش قدمی کے لیے

کی انتہائی ہے۔ ان کے لیے کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ

طریقہ یہ کہ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ

تاج کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ

تاج کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ کچھ

ہمدرد محبت
 کاغذ کپ کی زندگی کی نئی طاق ہے
 یہ کھول دے گا۔

صحت و شباب

زندگی عقدہ مبہم ہے مگر مبہم تر یہ شعورِ ابد و ذوقِ بقا اور بھی ہو

بے شک زندگی بجائے خود ایک الجھی مٹوئی گروہ جو لیکن خود زندگی میں سب سے زیادہ الجھن کا سبب آید کا وہ شعور اور بقا کا وہ ذوق ہو جو ہمیشہ اور ہر حال میں انسان کے اندر کار فرما ہو مشہور ماہر نفسیات ایڈلر کے بیان کے مطابق ابدیت کی یہ آرزو اور ہمیشہ زندہ رہنے کی یہ تمنا خود انسان کی جبلت میں موجود ہو۔ ہماری طبعی عمر تیس سال ہو یا ساٹھ سال، سو برس ہو جائے یا دیر نہ سو برس، بہر حال اس کی مرثیت کا تقاضا اور جبلت کا رجحان یہی ہے کہ انسان اپنے اندر نہ ختم ہونے والے شباب کا نگہار اور نہ ختم ہونے والی زندگی کی بہار پیدا کرے۔ علمائے نفسیات نے انسانی صنعت گریوں اور فنون لطیفہ کی کرشمہ آفرینیوں کی علت غالباً بھی انسان کے فطری شعورِ شباب اور قدرتی میلانِ بقا کے اسی تقاضے کو قرار دیا ہے یعنی بعض ماہرین نفسیات کے نزدیک انسان نے شعر، نغمہ، موسیقی، رقص، فنِ تعمیر، فنِ مصوری، فنِ مجسمہ سازی اور دوسرے فنونِ لطیفہ کو ہی لیے جنم دیا کہ وہ اپنی بقائے دوام اور تکمیل شباب کا سامان مہیا کرے۔



”بقائے شباب کے سلسلے میں تاریخ ایران قدیم میں ایک عجیب و غریب حکایت بیان کی گئی جو نوشیروان عادل ایران کے زمانہ آخر میں ساسانی خاندان کا مشہور بادشاہ گزرا ہو، جس کا دائرہ اقتدار صرف ایران ہی نہیں، بیرون ایران بھی پھیلا ہوا تھا۔ حکیم بزرجمہر اسی عادل و فاضل حکماں کے وزیر مملکت اور دستور حکومت کے عہدے پر فائز تھا۔ دنیا کی کون سی نعمت، کون سی دولت اور کون سی راحت تھی جو نوشیروان کو میسر نہ ہو لیکن پری کا خوف اور موت کا یقین بادشاہ کی پر محشر اور پر عظمت زندگی کو بے کیف بنائے ہوئے تھا۔ حکیم بزرجمہر کو ہمیشہ بادشاہ کی یہی تاکید رہتی تھی کہ

جو عین آب بقا ہو وہ جام الہ کے پلا کہیں سے آب بقائے دوام لاکے پلا

بزرجمہر کی عقل حیران تھی کہ وہ اپنے محبوب فرمانروا کے لیے شباب دوام کا نسخہ کہاں سے فراہم کرے کہ اسی زمانے میں ایک ہندوستانی جوگی یا زاہد متراض کی شہرت اس کے کانوں تک پہنچی، جو ہندوستان کے ناقابلِ مجرور پہاڑوں میں ایک غار کے اندر رہتا تھا اور رائے دانشلیم کے نام سے موسوم تھا معلوم ہوا کہ اس پر دانا کو بقائے شباب کا راز معلوم ہو حکیم بزرجمہر نے رائے دانشلیم کی طلب میں متعدد دفعہ ہندوستان بھیجے، لیکن جب وہ کسی طرح اپنے گوشہ عزلت کو ترک کر کے ایران آنے پر تیار نہ ہوا تو نوشیروان کی اجازت سے خود حکیم بزرجمہر نے ہندوستان کا سفر اختیار کیا۔ بڑے صبر و انتظار کے بعد ایران کے اس حکیم فرزند کو رائے دانشلیم کی خدمت میں باریابی نصیب ہوئی اور حکیم بزرجمہر نے بقائے شباب اور طولِ حیات کے نسخے کی درخواست پیش کی۔ داستان سراہوں اور قصہ گو یوں نے اس موقع پر رائے دانشلیم کو ایک بڑی چھان بین تقریر نقل کی جو جس میں اس نے عجیب و غریب استعاروں اور لطیف و بیخ تمبیوں کے ذریعے حکیم بزرجمہر کو شباب و حیات کی حقیقی تعریف سمجھائی کہ آج میں رائے دانشلیم نے کہا کہ ”تمہیں سرچشمہ آب حیات کی تلاش ہو جس کے چند جیسے پی کر تمہارا بادشاہ از سر نو جوان بن جائے۔ دیوتاؤں نے مجھے اس امت رس سرچشمے کا پتہ دے دیا جو۔ اس دکھ بھری اور موت و مرض سے برتر دنیا میں عمر فانی کے ایک سو بیس سال گزارنے کے بعد بھی میں اپنی رگ میں شباب کی زندگی اور کی گرمی محسوس کرتا ہوں“

”تو میرے آقا! مجھے بتائیے کہ سرچشمہ آب حیات کہاں واقع ہو۔ میرے ہر کاروں نے داؤد اور البرز کے پہاڑ چھان ڈالے لیکن کہیں اس سرچشمے کا کھوج نہ ہا میرے گماشتے آذہائی جان اور مازندران کے گھنے تاریک جنگلوں میں گھس گئے لیکن کسی جگہ گوہر مراد ہاتھ نہ لگا۔ اب میرے آقا! میں سینکڑوں منزلیں طے کر کے آپ خدمت میں آیا اور اپنے خداوند و شہریار نوشیروان داؤد کا پیام لایا ہوں کہ آپ مجھے ”چشمہ آب حیات“ کا پتہ بتا دیں تاکہ اس کے فیض سے وہ جاوداں زندگی اور دانا شباب حاصل کرے“

رائے دانشلیم: زندگی جاوید اور شباب دوام؟ نہیں، اس فنا پذیر دنیا میں دوام کسی کو نصیب نہیں ہو سکتا! یہاں تک کہ مجھے بھی جس کے لیے قدرت نے کسی امر کو موزن کے بند دروازے اور فطرت نے اپنے فیوض و برکات کے غنی طاسم کا دریغ نہیں۔

حکیم بزرجمہر: تو یہ کم فطرت سے کس انعام کی توقع کر سکتے ہیں؟

رائے دانشلیم: صرف دو چیزوں کی، امراض سے محفوظ طبعی زندگی اور انحطاط سے بیگانہ قدرتی شباب۔

حکیم بزرجمہر: (ترتیلیم شروع کر کے) میرے آقا نے صحیح فرمایا۔ نہ ختم ہونے والی زندگی بجائے خود ایک عذاب ہو۔

رائے دانشلیم: بیشک عذاب ہو اور فطرت نے چشمہ آب حیات صرف اس لیے پیدا کیا کہ ہم اس کے ذریعہ اپنی طبعی زندگی اور قدرتی شباب کو اس تک برقرار رکھیں جب تک کہ فطرت انہی کا مقصد ہیں اس دنیا سے بازگشت کا حکم نہ دے دے۔

حکیم بزرجمہر: تو وہ سرچشمہ شباب اور منبع حیات کون سا ہو جو زندگی کے آخری لمحے تک زندگی کو شباب اور شباب کی قوت سے بھر پور رکھتا ہو؟ میرے آقا رائے دانشلیم: قدرت کا پیدا کیا ہوا تندرست خون کا چشمہ جو تمہاری رگ رگ میں موجزن ہو رہی ہو وہ چشمہ آب بقا جس سے زندگی بربشباب اور شباب پُر بہار ہوتی

لہ کلید و منک شہرہ آفاق ناستان اور اوار سہلی کے دیباچہ میں اس تھکے کوثری ضاحت و بلاغت بیان کیا گیا ہے۔

نہ مزاج غالب فرماتے ہیں۔ ہوس کو بے نشان کار کیا کیا نہ ہو مرنا تو جیسے کا مزا کیا

رائے دابلیو ایم ایچ بزرگچہر کا یہ مکالمہ افسانوی اہمیت رکھتا ہے۔ تاریخی بہر حال واقعہ یہ ہے کہ ہندوستان کے اس پیرانا داروں نے (ابلیس) نے ایران کے حکم فرما (بزرگچہر) سے بقلائے حیات اور دوام شباب کے سلسلے میں انسانی عروق و احصاب میں دوڑنے والے جس سرخسہ خون کی اہمیت کا ذکر کیا، اس سے نہ طبت قدیم منکر ہے نہ طبت جدید!

زندگی کے عمل کو جو دم میں لانے کے لیے ابتدائی کیڑوں (FLAT WORM) پر تجربات کیے گئے ان سے پتہ چلا کہ یہ چپٹے کیڑے کی طرح اپنی غذائی عادتوں میں تبدیلی کر کے اپنی عمر میں غیر معمولی اضافہ کر لیتے ہیں۔ امریکا کی مشہور شیکاگو یونیورسٹی کے پروفیسر چائلڈ (PROF CHILD) نے اپنے تجربات سے ثابت کر دیا ہے کہ زندگی اور جوانی کو غیر محدود عرصے تک برقرار رکھا جاسکتا ہے۔ جرمن سائنسدان وائزمن (WEIZMANN) کی تحقیق یہ ہے کہ ایک خلیے والا جرثومہ پروٹوزا (PROTOZOA) کبھی نہیں مرتا۔ پروفیسر لیپ (LEOP) نے مگھی کی مشہور قسم (PINK FISH) کو مختلف درجہ ہائے حرارت میں ۲۱-۵۴ اور ۷۷-۷۷ دن زندہ رکھ کر دکھا دیا۔ اعادہ شباب کے سلسلے میں

کونیادی اہمیت حاصل ہو جاتی تھی
جانداروں کو اکیسوں سے نکلی ہوئی
خدا کے صرف ہی جزوہ رکھا جائے
کا ہستال شروع کرنے کے وقت تھی۔

رائے دابلیو ایم ایچ بزرگچہر کو بتایا
انسان کے اندر موجود ہر انسانی جسم
اثرات کی دریافت نے ثابت کر دیا ہے
کرنے کے لیے کسی دوسری طرح کیجئے
اصولہ درقیہ کی اصلاح خون کے
کرون کا نگار ہی دائمی شباب کا
کیا خوب کہا کسی نے۔

وہ آدمی جو مگر دیکھنے کی تاب نہیں
نہ لای جاسکے وہ آدمی صوف وہی
ہامون اصلاح پذیر اور خون شہد
ذیل ہیں:

اسکی رطوبت جسم کی برداشت کرتی ہے۔
کرتا ہے اس کی تمام جسم پر اثرات
فوق الکلیہ اس کا نقل النسل



گلایڈن (GLADON) کی دنیا
اور کیادی تجربات سے پتہ چلا کہ جن
پروٹین (PROTEIN) کا ایک حصہ
تو اس کی عمر ہمیشہ وہی رہی۔ گلایڈن
حیات و شباب کے سرچنے
تھا کہ حیات و شباب کا مشورہ خود
کے وظائف عمل میں ہامون کے
کہ میں طبعی عمر قدرتی شباب حاصل
کی ضرورت نہیں بلکہ خدہ فوق الکلیہ
نگار کا سبب ہے۔ یہ کون نہیں جانتا
سبب اور دائمی شباب —
نگار برق نہیں چہرہ آفتاب نہیں
جس آدمی کو دیکھنے کی تاب
ہو سکتا ہے جس کے خدود تربیت یافتہ
ہو۔ خدود کے وظائف حسب
مدرجہ خیمہ: داغ میں واقع ہے۔
مدہ درقیہ: داغ اور سر کی تربیت
دئی ہے۔

بہت اہم عضلات کو مضمل کر دیتا ہے۔ خیمہ، خیمہ الرحم، جنسی قوتوں سے تعلق رکھتے ہیں۔

جہاں تک دلازی عمر کا تعلق ہے، ان میں سب سے اہم وہ دونوں افرازی رطوبت ہے جو انتہی میں سے تعلق ہے۔ قوت مردانگی، مردانہ صفات، طاری ہو جیسی ہڈی
عضلات کی توانائی اور خونی وغیرہ اسی رطوبت کی بنا پر ہوتی ہے اس رطوبت کی مع مقدار ہی انسان کو دلازی عمر بخشتی ہے۔
دونوں افرازی خدود کے متعلق ان تحقیقات نے شباب، مردی اور بچپانے کے اسباب پر ایک نئی روشنی ڈالی اور ان کی روشنی میں دلازی عمر کا حصول

اعادہ شباب آسان ہو گیا۔

بڑھاپا کیا ہے؟

شباب اور پیری ہماری زندگی کی دو ایسی منزلیں ہیں جن سے تقریباً ہر ایک کو گزرنا پڑتا ہے، مگر اس کے باوجود آپ کسی سے شباب یا پیری کے معنی دریافت فرمیں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ ان دونوں الفاظ کے معنی اس کے ذہن میں صاف نہیں ہیں اور تقریباً ہر شخص جذباتِ شہوانی کے وجود کو شباب اور ان کے فقدان کو پیری کے نام سے یاد کرتا ہے، یا پھر وہ تیس پچیس سال کی عمر کو جوانی اور اس کے بعد کی عمر کو بڑھاپے سے تعبیر کرتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ ہر انسان کے قویٰ کے لحاظ سے ایک خاص مدت تک اس کے اندر کچھ ایسے فضلات اور سمیات جمع ہوتے رہتے ہیں جنہیں جسم خارج نہیں کر سکتا اور جب یہ سمیات و فضلات ایک خاص مقدار میں جمع ہو جاتے ہیں تو جسم کے کاموں میں حارج ہونے لگتے ہیں۔

جسم کے ہر حصے میں یہ مادے جمع ہو کر تمام اعضا میں ایک قسم کی سختی اور اکڑاؤ پیدا کر دیتے ہیں جو ان کی تیزی اور چستی مفقود ہو جاتی ہے جو جسمانی نظام خراب ہو جاتا ہے۔ نہ دورانِ خون صحیح ہوتا ہے نہ کھانا مضام ہوتا ہے اور نہ جسم کے مختلف غدود کی رطوبتیں متوازن اور صحیح تعداد میں خون سے ملتی ہیں۔ شریانوں کی دیواروں پر چرنا جمع ہو کر ان کی لچک ختم کر دیتا ہے۔ اور اس ابتری کی بنا پر جسم میں فاسد مادے اور بھی زیادہ مقدار میں جمع ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ ایک ایسا وقت آجاتا ہے کہ جسم کسی معمولی سے معمولی مرض کا حامل بھی برداشت نہیں کر سکتا اور کسی مرض کے حملے کی تاب نہ لا کر راجی ملک مدم ہو جاتا ہے۔

بڑھاپے کا علاج اور مغربی تحقیقات

۱۸۹۹ء میں براؤن سی کارڈ (BROWN SEWARD) نے اپنی جسمانی کمزوری کے وجود پر غور کیا تو اسے معلوم ہوا کہ اس کے جسم میں سولے انشیں کے اور کوئی چیز کمزور نہیں ہے۔ چنانچہ اس نے اس کا جوہر تیار کر کے اپنے جسم میں پکپکاری کے ذریعے داخل کیا۔ جوہر انشیں کے استعمال سے اس کی صحت اور قوت میں حیرت انگیز اصلاح ہوئی اور تب ہی سے یہ نئی دریافت سائنسدانوں کی تحقیقات کا مرکز بن گئی۔

اس قسم کے تجربات اگرچہ ۱۹۰۰ء اور ۱۹۰۳ء میں ڈاکٹر ہنر نے کئے اور ڈاکٹر پوٹھولڈ نے مغرب کیسے تھے مگر انسان پر خاطر خواہ کامیاب تجربے اس صدی کے پہلے ربع میں کیے گئے۔ ان میں مسیح اہم تجربات ڈاکٹر اسٹائنخ اور ڈاکٹر وارنوف کے ہیں۔ ڈاکٹر اسٹائنخ (DR. STEINACH) نے ۱۹۰۶ء میں دریافت کیا کہ اگر وہ نکل جس کے راستے مٹی ماترہ میں پہنچتی ہے، کاٹ دی جائے تو انسان دوبارہ شباب حاصل کر سکتا ہے۔ ڈاکٹر وارنوف (DR. WARNOFF) نے یہ تجربہ کیا کہ اگر بوڑھے انسان کے خصلتوں جو ان ہند کے خصلتوں کا ہیونہ لگادیا جائے تو وہ بوڑھا دوبارہ جوان ہو جائیگا۔ چنانچہ سینکڑوں اصحاب کے ان دونوں حضرات کے بینک آپریشن کیے اور نہ صرف انہوں نے خود بلکہ اور دوسرے ڈاکٹروں مثلاً ڈاکٹر مشرف الحق صاحب نے بھی ان طریقوں سے بہت آپریشن کیے ہیں۔

عملی نتائج ڈاکٹر اسٹائنخ کے عمل جراحی کے لیے صرف وہی لوگ موزوں ہیں جو قبل از وقت بوڑھے ہو گئے ہوں اور پھر اس عمل جراحی کے بعد ان بوڑھوں میں بھی درست شدہ حالت کا قیام مختلف ہوتا ہے بعض میں یہ زمانہ جلد گزر گیا اور بعض میں تیس سال تک قائم رہا مگر کہیں بھی تیس سال سے زائد نہیں رہا۔

ڈاکٹر وارنوف کے عمل تعلیم کی شہرت بہت زیادہ ہوئی ہے، یہاں تک کہ اندور کے سینٹرل یونیورسٹی کے حکم چند نے ڈولا کے پنے فیس دیکر ڈاکٹر وارنوف کو ہندوستان بلایا اور اپنا ادائیگی صابجہ کا آپریشن کرایا، مگر نتیجہ صفر رہا۔ اگرچہ ڈاکٹر وارنوف کا عمل تعلیم بعض جگہ کامیاب بھی رہا مگر ڈاکٹر صاحب کو خود اس چیز کا احترام ہو کہ آپ کا عمل تعلیم کو دلانی عرصے کوئی تعلق نہیں اور پھر اعادہ شباب کے متعلق بھی وہ کہتے ہیں کہ معمولی کچھ عرصے کے بعد اپنے جسم میں تدبیری قوت چسپتی اور جوانی جیسا طور پر محسوس کرنے لگتا ہے مگر یہ باتیں حوصلہ داز تک قائم نہیں رہ سکتیں، تاہم کچھ مدت کے لیے معمولی جوانی نامزد ہو جاتا ہے اور جب یہ اثرات زائل ہونے شروع ہوتے ہیں اس قدر جلد زائل ہوتے ہیں کہ بڑھاپے کا دوسرا اور آخری حملہ سنبھالنا سخت مشکل چلا ہے۔

بڑھاپے سے ایک نئی جنگ کا آغاز

”علوم مغربی کا مشرقی طب کے ساتھ یہ اشتراک عمل ہی کم از کم میرے خیال میں وہ چیز ہو جس میں اعادہ شباب کے مسئلے کا مستقبل حقیقی طور پر مضمر ہے۔“

اور اس مستقبل کا اثر دو چار مریضوں پر محدود نہ ہوگا بلکہ وہ تمام دنیا کے انسان پر یکساں ہوگا۔ (ڈاکٹر اسولڈ شوارز)

اس مدعا میں بہر دو خانہ کی مجلس تجربات نہ صرف مغرب کی ان تحقیقات کو نہایت دلچسپی سے دیکھ رہی تھی، بلکہ خود مشرقی طب کی تحقیق اور مغربی جندہ کے نتائج سامنے رکھ کر اعادہ شباب کے طریقوں اور وسائل کے متعلق خوب سی تحقیقات و تجزیوں میں مصروف تھی۔

یہ تحقیق مشرق کے خاص تہذیبی طرز معاشرت اور موسمی اثرات کے پیش نظر کی گئی۔ آخر اس وقت جبکہ مغرب کی تحقیقات مشرقی اطباء کے پیش نظر نہ تھی، امرا اور سلاطین کے حرموں میں پانچ پانچ سو اہل ہزار ہریاں ہوتی تھیں اور پھر ان امرا اور روسائے عمر کی خاصی لمبی ہوتی تھی۔ یہی نہیں بلکہ اس زمانے میں ساتھ برس کا آدمی جوان ہوا کرتا تھا۔ اس وقت اعادہ شباب درازی عمر اور ہمیشہ جوان رہنے کے کیا ذرائع تھے؟

طبِ قدیم اور یونانی طریقہ علاج

اگرچہ اطباء نے قدیم کرون افرازی غدد کا اس تفصیل سے تو علم نہ تھا لیکن وہ ان کے اثرات سے بھی بے خبر نہ تھے۔ چنانچہ شیخ الرئیس کہتے ہیں کہ خندہ انشینیہ لیلید منی کے علاوہ مزاج و کوری و الوئی اور تمام ہیئت میں بہت ہی مفید اور موثر سمجھے جاتے ہیں۔“

درون افرازیات کا اس قدر تفصیلی علم نہ ہونے کے باوجود وہ تجربات سے معلوم کر چکے تھے کہ فلاں فلاں چیزوں کا درازی عمر اور اعادہ شباب پر یہ اثر ہوتا ہے۔ تجرباً سے جن چیزوں کا علم ہوا، ان میں ایک کثیر تعداد ایسی ادویہ کی جو باطنی عوارض کو دور کرتی ہیں اسی یا تو درون افرازی غدد کے افعال کو صحیح کرتی ہیں یا پھر درون افرازی رطوبتوں کی کمی کو پورا کرتی ہیں۔

مشرق کے اطباء نے اس طریقہ کار کی طرف خود اشتیاق اور دوسرے سائنسدانوں (جن میں ایلین (ALLEN)، ڈایزی (DOIST)، لوی (LOVE) اور انڈکس (INDEX) کے نام قابل ذکر ہیں)، کی توجہ مبذول ہوئی اور انھوں نے ایسی کثیر حیاتیاتیں تیار کرنے کی کوشش کی جو درون افرازی رطوبتوں کی کمی کو درون افرازی غدد کی مدد کے بغیر پورا کر سکے۔

ان تمام چیزوں کو سامنے رکھ کر بہر دو خانہ کی مجلس تجربات نے ساہا سال کے تجربات کے بعد مار اللحم کے پرلے نسخے میں نئی طرز معاشرت اور جدید تحقیقات کی روشنی میں کچھ اہم تبدیلیاں کیں۔ بہر دو خانہ کا مار اللحم اعضائے جسمانی کے ازکار رفتہ حصوں کی دوبارہ تجدید کرتا ہے۔ دل، دماغ، جگر و معدہ اور مینائی کو قوت دیتا ہے، جسم میں بیرونی حملوں سے بچاؤ کے لیے قوتِ مدافعت پیدا کرتا ہے۔ قوتِ باہ اور اس سے متعلق تولید و تناسل کے اعضا کی تجدید و اصلاح کرتا ہے۔

مار اللحم دوا تہ

مار اللحم دوا تہ نہایت قیمتی اور طاقتور اجزاء کا ایک ایسا لطیف مرکب ہے جو وطن سے اترتے ہی درون افرازی رطوبتوں کی طرح خون میں مل جاتا ہے اور اس کا فوری اثر محسوس ہونے لگتا ہے۔

مار اللحم کی تیاری

یہ چیز اچھی طرح زمین نشین کرینی چاہیے کہ بہر دو خانہ کا مار اللحم، بازاری مار اللحم سے بالکل مختلف چیز ہے۔ نہ تو یہ اپنے نسخہ اور اجزاء کے لحاظ سے اور نہ طریق تیاری بازاری مار اللحم سے ملتا ہے۔ یہ ایک جوہر نسخہ ہے (جس میں اہم تبدیلیاں کی گئی ہیں)، بننا اور اس کی تیاری کا بھی ایک خاص طریقہ ہے۔ اسے بالکل جدید اور ٹیکنیکی مشینری سے تیار کیا جاتا ہے اور اس کے طریق تیاری کو اتنی ہی اہمیت دی جاتی ہے، جتنی کہ اس کے نسخہ کو۔

ہمدرد کا مار اللہم جس نسخے اور جس طریقے سے تیار کیا جاتا ہو وہ صرف ہمدرد کے لیے مخصوص ہو۔
کسی چیز کے پرکھنے کے لیے وقت سب سے بہتر کسوٹی ہو اور دو سو سال کے تجربات کے بعد یہ چیز مدبّر یقین کو پہنچ گئی ہو کہ دوا زنی عمر پر مار اللہم کے استعمال کا گہرا اثر ہو۔
وہ لوگ جو جائزوں میں باقاعدہ مار اللہم کا استعمال کرتے ہیں وہ طویل عمر پاتے ہیں اور ان کا شباب عرصہ دوازہ تک قائم رہتا ہو۔

مغرب کے تیار شدہ ہارمون اور مار اللہم کا فرق

اعادہ شباب پر مغربی تحقیق اور اس کے نتائج پر ایک مختصر سا تبصرہ کیا جا چکا ہو۔ اس کے پڑھنے سے معلوم ہو گیا ہو گا کہ اسٹائنخ اور واروناف کے علاج وہ شباب کے لیے علی اور افادی حیثیت سے بیکار ثابت ہوئے ہیں لیکن طبی حلقوں کی طرف سے پوچھا جاسکتا ہو کہ آخر اسٹائنخ اور ان کے ساتھی سائنس دانوں نے بلا تذکرہ وغیرہ کی تحقیقات کے بعد جو ہارمون درون افزائی رطوبتوں کے پورا کرنے کے لیے کیپ سول اور انجیکشن کی صورت میں تیار کیے گئے ہیں ان میں اور ہمارے مار اللہم میں کیا فرق ہو؟ اور کیوں ہمدرد کے مار اللہم کو ان ہارمونز پر ترجیح دی جائے؟
دراصل ہمدرد کے مار اللہم اور ان ہارمونز میں زمین آسمان کا فرق ہو۔

اول تو یہ ہارمونز صرف کچھ خاص درون افزائی رطوبتوں کی کمی کو پورا کرتے ہیں اور اگر پورے درون افزائی نظام کے لیے استعمال کیے جائیں تو وہ قدرتی توازن برباد ہوتا، جس کا رہنا شد ضروری ہو۔ پھر انچھ کئی ہارمونز کے مجموعے میں غلہ درقیہ کی رطوبت کی زیادتی خطرناک ثابت ہوتی ہو اور کسی میں اس کی کمی سائے علاوہ اگر دیتی ہو۔ اس کے مقابلے میں ہمدرد کا مار اللہم نہ صرف درون افزائی نظام کی تجدید و اصلاح کرتا ہو، اس کی کمی کو پورا کرتا ہو، بلکہ جسم میں تمام درون افزائی طوے دازن بھی برقرار رکھتا ہو۔ مثلاً ہمدرد کا مار اللہم صرف اس وقت تک غلہ درقیہ کی مدد کرے گا جب تک کہ اس کی رطوبت کم ہو جاوے وہ اصلی حالت پر پہنچا ہمدرد مار اللہم سے مدد نہ کر دے گا اور اس کے بجائے اس کی قوت و اثرات جسم کی کمی اور ضرورت مند عضو پر خرچ ہونے لگیں گے۔

ہارمونز کا استعمال صرف کسی طبیب کی زیر نگرانی کیا جاسکتا ہو اور طبیب کی مقرر کردہ خوراکوں سے کمی یا زیادتی یا تو ہارمونز کے اثرات بیکار کر دے گی یا انھیں نقصان دے گی۔ ان کا استعمال طبیب کی مقرر کردہ مدت کے بعد نہیں کیا جاسکتا۔ عام حالات میں مار اللہم استعمال کرنے کے لیے نہ کسی طبیب سے مشورے کی ضرورت ہے اور نہ کسی خوراک سے مقرر کرانے کی۔ اس کی تھوڑی بہت زیادتی خوراک سے کسی نقصان کا احتمال نہیں اور اسے سائے جائزوں میں استعمال کیا جاسکتا ہو۔ بلکہ عرق کا بدن ملا کر ہمدرد مار اللہم گرمیوں میں بھی بلا خطر استعمال ہو سکتا ہو۔

ہمارے ملک کے موسمی تغیرات کی بنا پر یہ ہارمونز اپنے اثرات کھو دیتے ہیں اور عموماً ان کے استعمال سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ ہمدرد مار اللہم ملک میں اور ملک ہ بنایا جاتا ہو اور یہاں کے موسمی اثرات سے یہ خراب نہیں ہوتا۔

ان ہارمونز کا پورا پورا اثر تقریباً سو پے یا اس سے زائد میں آتا ہو اور ہمدرد مار اللہم کی ایک بوتل صرف چند رپے میں۔
اور سب سے بڑی بات یہ کہ ان ہارمونز کے فائدہ مند اثرات ابھی تک یقینی چیز نہیں۔ چنانچہ ابھی کچھ دن ہوئے برطانوی پارلیمنٹ میں اس طریقہ علاج کی سخت مخالفت ہوئی لیکن ہمدرد مار اللہم دو سو سال سے سخت امتحانات کے بعد اعادہ شباب کے لیے نہایت کامیاب چیز ثابت ہو ہو۔

صنف نازک اور اعادہ شباب

مرد کے انیشین اور عورت کے خصیتین از ہم کے اختلاف ساخت کی وجہ سے واروناف اور اسٹائنخ کے عمل جراحی عورتوں پر کامیابی کے ساتھ نہیں۔
سکتے کیونکہ تمام تحقیقات کرنے والے حضرات مرد ہی تھے۔ اس لیے بھی شاید صنف نازک کے شباب پر کسی نے تجربہ نہ کیا اور جراحی عورتوں کے لیے جوانی کا پیغا واروناف اسٹائنخ اور جادو کی وغیرہ کی تحقیقات میں موجود نہیں لیکن ہمدرد مار اللہم عورتوں کے لیے بھی اسی قدر مفید ہو جتنا کہ مردوں کے لیے۔

خصیتیں الرحم اور رحم پریشین غده نخمیہ نہایت ہی گہرا اثر رکھتا ہے اور ہمدرد مادر اللحم اس غده کے فعل کو صحیح کرتا ہے اور اس کی رطوبت کی کمی کو پورا کر کے پورے عورتوں کو بھی جوان کرتا ہے۔

پیشین غده نخمیہ اپنی رطوبتوں کے ذریعہ حیات جنسی کو کنٹرول کرتا ہے۔ ابتدائے شباب میں ایام کی آمد اور بڑھاپے میں ان کا کارک جانا اسی کی طوین پر منحصر ہے۔ ہمدرد کا مادر اللحم اس پر گہرا اثر رکھتا ہے۔

خصیتہ الرحم پر مادر اللحم کا اثر

ہمدرد کے مادر اللحم کے استعمال کے بعد خصیتہ الرحم میں دوبارہ نئی ریح پڑ جاتی ہے۔ ان میں سے دوبارہ رطوبتیں نکلی شروع ہو جاتی ہیں اور پورے عورتیں

ہیں۔

ہمدرد کا مادر اللحم عام جسمانی حالت کی اصلاح و تجدید کرتا ہے۔ قوت باہ اور تولید و تناسل کے قوت مردی سے مراد یہ ہے کہ انسان شریک حیات کو بھی اتنا ہی لطف نسل کو چلا سکے۔

جسٹوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ عضویں سختی (۳) انزال اور سکون۔

میں نقص ہو تو اس کی وجہ سے قبل اس کے کہ زیادہ تفصیل ہو کہ قوت مردی کا انحصار ان دونوں (Glands) کہا جاتا ہے ان میں

(POSTERIOR PITUITARY) ہے۔ اس کے بعد نہایت ضروری ہے۔ اس کے بعد میں سے کسی ایک کے ناقص فعل مادر اللحم ان غددوں پر نہایت ہی



دوبارہ لطف جوانی اٹھانے لگتی

قوت مردی کی تجدید

کو بہتر بناتا ہے۔ درون افزائی نظام

دماغ اور جگر وغیرہ کو قوت دیتا ہے۔

اعضائی تجدید و اصلاح کرتا ہے۔

جماع کا صحیح لطف اٹھا سکے۔ اپنی

پہنچا سکے اور سب سے اہم یہ کہ اپنی

جماع کے فعل کو چار اہم

۱) جماع کی خواہش (۲) نعوظ

۳) انزال کے فوراً بعد ہی حالت

اگر ان میں سے کسی تھکے

مردی لاحق ہو جائے گی۔

بڑھا جائے، یہ یا دلانا ضروری

رازی غدد پر ہے جن میں گناؤس

ب سے اہم غده پیشین نخمیہ

کی رطوبت قوت مردی کے لیے

ہ۔ دقیقہ اور کلاہ گروہ ہیں۔ ان

نے کی بنا پر آدمی نامرد ہو سکتا ہے

اثر رکھتا ہے اور ان میں نئی ریح پھونک کر انسان کو دوبارہ جوان بنا دیتا ہے۔

عموماً دیکھا گیا ہے کہ پیری ہی میں نہیں بلکہ جوانی میں بھی بہت سے لوگ جماع سے پورا لطف نہیں اٹھا سکتے اور ان پر اس فعل کے بعد وہ تھکے اور مدوشی ی نہیں ہوتی جو اس فعل کے بعد ہونی چاہیے۔ ان میں بے رغبتی کی وجہ سے یا تو جماع کی صحیح خواہش ہی نہیں پیدا ہوتی اور اگر خواہش پیدا ہوتی ہے تو پورا نعوظ نہیں ہوتا اور اگر نعوظ بھی ہو جاتا ہے تو انزال جلد ہی ہو جاتا ہے اور کیفیت سکون پیدا نہیں ہوتی۔

خواہش اور خواہش کے بعد نعوظ میں صورتوں میں ہو سکتا ہے (۱) نفسیاتی حیثیات (2) خود بخود (3) (4) یا (۳)

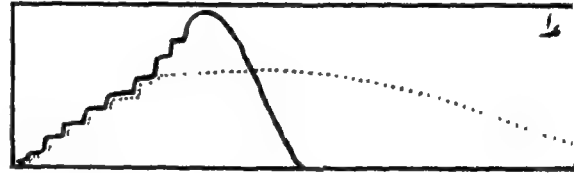
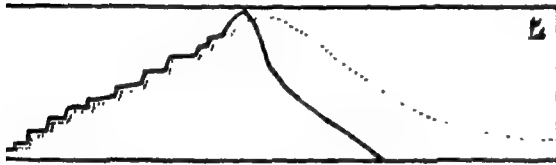
۲۰ - اعصاب کی معکوسی تحریک پر (۱۹۳۳)

اگر مباشرت کے بعد لذت نہ ہو تو یقیناً طبیعت کلدہ ہو جاتی ہے جس کا یقینی نتیجہ یہ ہوگا کہ بے رشتی پیدا ہوگی اور نفسیاتی ہمتیات کا کوئی اثر نہ ہوگا۔ اگر عصبیت خراب ہو اور کمزوری ہو تو پھر خود بخود بھی نفع نہ ہوگا۔ ذکاوت حس یا خارجی اثرات کی بنا پر اگر اعصاب کی معکوسی حرکات نفع پیدا بھی کر دیں تو وہ ناقص ہوں۔ غرض کہ جب تک انسانی جسم کی مکمل مشینری صحیح کام نہ کر رہی ہو نہ نفع پیدا ہوتا ہو نہ خواہش صحیح پیدا ہوتی ہو اور نہ جماع کا صحیح لطف آتا ہو۔

زندگی ایک مستقل عذاب ہے

کیا آپ نے کسی اس چیز پر غور کیا کہ بعض لوگوں کی زندگی ایک مستقل عذاب کیوں بن جاتی ہے؟ ان کی گھریلو زندگی جو جنت کا نمونہ ہونا چاہیے، کیوں بدتر بن جاتی ہے؟ اس کی وجہ غیر مطمئن بیویاں ہوتی ہیں۔

کم و بیش ہر شخص یا تو سرعت کا مریض ہوتا ہے یا اکثریت جماع وغیرہ کی وجہ سے ہوجاتا ہے اور اس کے نتائج بہت خطرناک ہوتے ہیں کیونکہ شریک حیات طبع لذت سے محروم رہتی ہے۔ مرد تو جلدی سے فعل ختم کر لیتا ہے اور عورت ساری رات کرب و غم میں جینی اور اعصابی عذاب میں گزار دیتی ہے۔ عورت کی یہ بے چینی زندگی رشتے میں جھلکنے لگتی ہے۔ اس کی صحت خراب ہو جاتی ہے، اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں۔ مزاج پڑ پڑا ہو جاتا ہے اور گھریلو زندگی تباہ ہو جاتی ہے۔ جماع کے وقت عام طور پر عورت و مرد کے انزال کی کیفیت حسب ذیل ہوتی ہے۔



ان دونوں شکلوں میں نکتہ دار خطوط عورت کے جذبات اور کالے خطوط مرد کے جذبات ظاہر کر رہے ہیں۔ پہلی شکل میں جماع کا وہ گراف دیا گیا ہے جہاں مردوں کی کمزوری اور سرعت کو ظاہر کر رہا ہے۔ آپ دیکھیں گے کہ مباشرت کے دوران میں نہ تو وہ عورت کے جذبات کو بکلی اٹھا سکے اور نہ وہ اس کے جذبات کو تسکین پہنچا سکے۔ بلکہ بہت جلد انھیں انزال ہو گیا۔ اس کے مقابلے میں دوسرا گراف ان مردوں کے جماع کا اور اس کے اثرات کا گراف ہے جنہوں نے ہمدرد کا ماء اللہ استعمال کیا ہے۔ دوسری شکل میں ملاحظہ فرمائیے کہ مرد کے ساتھ عورت بھی پورا لطف اٹھا رہی ہے اور دونوں کو اس فعل سے تسکین ہوتی ہے۔ عام دواؤں کے استعمال سے اگر کچھ وقتی مہمان پیدا ہو کر خواہش بھی پیدا ہو جائے تو فوراً ہی انزال ہو جاتا ہے اور جوانوں کا سا اساک بوڑھوں میں پیدا ہوتا ہے اور اگر کوئی نشہ آور دوا کھا کر تھوڑا بہت اساک پیدا بھی کر لیا جائے تو وہ سارے ”شباب“ اور قوت ہی کو لے ڈھونڈتا ہے۔ ماء اللہ پورے نظارے کی تہدید کرتا ہے۔ اعضاء رئیس کے لیے بھی یہ نہایت مفید ہے۔ یہ ایک ایسی زبردست حقیقت ہے کہ اس سے انحراف نہ صرف دوا کے فوائد کم کر دیتا ہے بلکہ اوقات ازدواج نقصان دہ بھی ثابت ہوتا ہے۔

ہمدرد کا ماء اللہ جس دل کی دھڑکنوں کو منقبض کرنے اور خون کی نالیوں کی حالت ٹھیک رکھنے کے لیے بہت مفید ہے ضعف و اعصاب اور جگر کی کمزوری اور خون کی کمی کو دور کرتا ہے اور عام جسمانی کمزوری دفع کرتا ہے۔ ہمدرد کے ماء اللہ کا سالانہ کورس بہت زیادہ عمر تک زندگی کو دے گا۔ اس کے ساتھ وہ سب دماغی اور جسمانی طاقتیں بہم پہنچاتا ہے، جو عالم شباب سے وابستہ ہیں۔ قبل از وقت کہولت، ضعف و اعصاب اور کمزوریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

ہمد و حبت کراچی

پیشہ — حکیم محمد رحیم

رسالہ	ادارہ
نی. ایچ. عثمانی (شخصیات)	ادارہ ۳
نویس۔ طبعیہ سہماں	ڈاکٹر آئی. ایچ عثمانی ۴
کان بہار یوں کی اہمیت	علامہ حفیظی ۷
لی بیک	خادمہ اللہ افسر ۹
اجلہ بڑھانے کی ضرورت؟	لیڈر ڈاکٹر ویل ۱۱
مطرح بہتر بنایا جاسکتا ہے؟	ڈاکٹر محمد عثمان خاں ۱۳
پانچویں کا شکار ہو؟	علامہ نفیس ۱۵
ناہنج بچنے کے لئے ہے ہی کرتی ہے؟	ڈاکٹر محمد عثمان خاں ۱۷
ت	ادارہ ۱۸
بچہ کو دلایا (افسانہ)	مسز لوی سلخ نہیں ۱۹
میری قیادت میں مجھے کئی کہانیاں	منصور علی خاں ۲۳
اکان کا کچنا	۲۵
کے متعلق جدید دریافتیں	۲۸
دن کا ایک سو کروڑ	موسیٰ اقبال حسین ۳۱
بیمہ دہن صحت کے کاروبار	۳۲
بد چالوں	۳۵
نئی کچنی ہاتھیں	۳۷
(افسانہ)	جدید نفیس ۳۸
نزدوں تک	عارف مجازی ۴۵

عمر صحت کا سالہ

انقلابی حکومت نے طویل عرصے میں ایلیٹینٹی طریقہ علاج کی سہولتوں کو عام کرنے میں واقعی بڑے کارہائے نمایاں انجام دیے ہیں اور اس طریقہ علاج کو دور دراز فاصلوں تک پہنچانے کی کوشش جاری ہے۔ منزل اگرچہ ہنوز دور ہے لیکن اگر سفر جاری رہا تو ایک دن منزل کو بھی زیر قدم آجانا چاہیے۔ وزیر صحت نے ۲۳ نومبر ۷۷ کو بلائی میں ایک مہر دیہاتی مرکز صحت کا سنگ بنیاد رکھا ہے۔ اس مبارک تقریب کے موقع پر وزیر صحت نے کہا،

”انقلابی حکومت نے تھکے کیا ہے کہ ملک سے ملیریا اور ذی و سبل کا استیصال کو دیا جائے۔ طبی اصلاحات اس لیے نافذ کی گئی ہیں کہ دور دراز ٹک لوگوں کے دروازے پر دستی کی وائیں اور علاج پہنچ جائے۔ مجھے امید ہے کہ اس ملک کے لوگ ایٹ سو سال تک جی سکیں گے اور کوئی شخص نہ ملنے کے سبب زہن مرنے کا“

ملیریا واقعی ایک ایسا مرض ہے جس کا بعض ممالک میں تقریباً خاتمہ کر دیا گیا ہے لیکن اس مرض کا خاتمہ کرنے کے لیے بڑے وسائل اور بڑی دولت کی ضرورت ہے۔ ہمارے خیال میں یہ بتانا قدر صحت کے لیے بھی ممکن نہیں بلکہ پاکستان میں کب تک اس ہم کو سر کیا جاسکے گا۔ اس ہم کو سر کرنے میں صدیاں بھی لگ سکتی ہیں۔ سہر دست اگر برس و ناکس کے لیے ملیریا کا علاج ہی ہو جائے اور قومی ادارے اور عوام اس سے بچنے کی تدابیر پر عمل کرنے لگیں تو بسا غنیمت ہو۔ کراچی میں ملیریا کے انسداد کے لیے ایک مستقل ڈائرکٹریٹ موجود ہے ملیریا کے خلاف ہم بھی جاری ہیں لیکن کراچی میں اس سال مجھروں کی جو کثرت ہو رہی ہے پہلے دیکھنے میں نہیں آئی۔ رہا ذی و سبل کا سوال تو یہ دشوار تر مرحلہ ہے۔ اس کے انسداد کا تعلق دوا اور علاج سے اتنا نہیں ہے جتنا عام افلاس اور دوسرے حالات سے ہے جو جب عام آبادی کو افلاس کا شکار ہو جب تک گرائی، تیزی اور تندی سے برستی جاری ہے جب تک غذائی اشیائیں ملاوٹ شایہ پر ہے جب تک جدید سائنسی طریقے پر جعلی اور تالیفی اغذیہ وادویہ کی غرہر میں اضافے کا سلسلہ قائم ہے جب تک کیمیائی کھاد سے لے کر شیشے خوردنی کی کاشت کو فروغ دینے کے ہم پر سرگرمی سے عمل کیا جا رہا ہے جب تک لوگوں کے رہنے کے لیے صحت بخش مکان، صاف و طاهر ماحول، خاص اور توازن غذا، موسم سے حفاظت کے لیے پورا لباس اور بقدر ضرورت آرام دہ مکان نہیں ہے اور جب تک زندگی مصائب و آلام سے اتنی لبریز، اتنی پر آشوب اور بے خطر ہے، ہماری سمجھ میں نہیں آتا کہ سائنس کے پاس وہ کون سا بازی گر نہ کرشمہ ہو یا کون سا سائنسی جادو کا دھڑا ہو جسے گھما کر وہ سپردتی کا استیصال کر ڈالیں گے۔

ان حالات میں اگر ذی و سبل بڑھنے ہی سے رک جائے تو غنیمت سمجھنا چاہیے۔ اس سلسلے میں ضد حیات دواؤں (اینٹی بائیوٹکس) پر چنداں اعتماد نہیں کیا جاسکتا۔ ان کی بول کھل چکی ہے ان کا تو نام ہی ضد حیات اور واقعی یہی ان کا کام بھی ہے۔ ایسے ناسانچہ اور حالات میں کہ جب ذی و سبل کے اسباب میں برابر اضافہ اور ترقی ہو رہی ہے تو ہمارے

انسانیت کے عروج و ارتقاء کے تقاضے ہیں۔ بلاشبہ ہر عہد کے جدید تقاضے ہوتے ہیں، لیکن دیکھنا یہ چاہیے کہ ان تقاضوں کی نوعیت کیا ہے۔ بلا امتیاز زمانے کے تقاضوں کے سیلاب میں بہ جانا پامردی اور تندرست نہیں ہے۔ زلزلے کے ساتھ چلنا آسان تو ضرور ہے، اور بادی النظر میں اس میں سلامتی بھی محسوس ہوتی ہے، لیکن یہ دیکھنا ضروری ہے کہ زمانے کا بہاؤ کس طرف ہے۔ سیلاب کا رخ ہمیشہ نشیب کی طرف ہوتا ہے جو بالآخر کسی گڑھے میں لے جا کر ڈال دیتا ہے۔ بلندی پر وہی چڑھے ہیں جو اپنے قصد و ارادے سے راہ کو متعین کر کے مضبوط قدموں کے ساتھ چلتے ہیں۔

زندگی سے ہر جاندار کو خطرناک محبت ہے، لیکن صرف زندہ رہنا زندگی کی قدرانی کے مترادف ہے۔ صرف زندہ ہونا زندگی نہیں ہے۔ ایسی زندگی کے کوئی معنی نہیں ہے۔ زندگی برائے زندگی کا نظریہ شعور کی نفی کرتا ہے اور شعور ہی زندگی کا حاصل اور تکلیف کا شاہکار ہے۔ حیات کے سلسلے کا اختتام شعور پر ہوتا ہے۔ انسانی حیات شعور سے مراد ہے لیکن افسوس کہ جدید سائنسی تہذیب شعور انسانیت سے قطعاً ماری ہے۔

وزیر صحت نے فرمایا ہے کہ انھیں امید ہے کہ اس ملک کے لوگ ایک سو سال تک جی سکیں گے۔ خدا ان کی امید بولائے، بڑی مبارک امید ہے۔ خدا انھیں ایسے ہی بڑے کامیاب فرمائے۔ خدا پاکستان کے باشندوں کی زندگی کو دراز سے دراز کرے۔ لیکن وہ زندگی ایسی ہو جس پر زندگی کا اطلاق ہو سکے۔ زندگی خواہ مختصر ہو یا طویل اسے صحیح و نواز زندگی ہونا چاہیے اور یہ فطرت کے اصول پر کاربند ہونے سے ہی حاصل ہو سکتی ہے صحت مند اور فطری حیات کے لیے ضروری ہے کہ فطرت کی حفاظت کی جائے اور خاص فطرت کے سرچشموں سے زندگی کی آبیاری کی جائے۔ یہ بات تو مغرب پر مسلمائے میں سے بھی جاتی ہے کہ جہاں جہاں جدید مصنوعی تہذیب پہنچی ہے وہاں صحت کا استیلا ناس کر دیا ہے اور تہذیب کے عروج کو زوال صحت کے پیمانے سے جاتا ہے۔ اس کے باوجود درافزون بد پرہیزی کے نتائج کو ایسے عارضی فائدہ کے طور سے روکا جاتا ہے جو صحت کی جو کو اور کو کھلا کرتے چلے ہیں۔ یہ جو شعور حیات مغرب کے سائنس دان رکھتے ہیں۔

ہم دیکھتے ہیں کہ ایلمینٹی کی فارما کو پیا فطری ادویہ سے بالکل خال ہے اور نہ اس کی دواؤں کے استعمال کا طریقہ فطری ہے۔ نفاست پسندی صنعتی جلد بازی کے رجحانات نے اس کو سرسبز رہنا دیا ہے۔ زیر ملاحظہ میں آخری تدریس پر استعمال کیے جاسکتے ہیں لیکن انھیں ابتدائی تدریس کے طور پر استعمال کرنا فطری حیات کی جڑ پر گہاڑی چلانے کے مترادف ہے۔ زیر کو بھی اگر منہ کے رستے دیاجے (دانی سے پر)

طب کی چارہ گری اور صحت کاری کا کامیاب ہونا مشکل نظر آتا ہے۔ بہر حال ہم وزیر صحت کی نیت کے خلوص اور وطن دوستی کے شریع سے قائل ہیں اور خدا سے دعا کرتے ہیں کہ وہ ان کی امیدوں کو جلد از جلد کامیابی سے ہمکنار کرے۔ مگر اتنا ضرور عرض کرنا چاہیے کہ ہمارے وزیر صحت کو طب جدید (جس شکل و صورت میں وہ ہمارے ملک میں ہے) پر جتنا اعتبار و اعتقاد ہے اتنا ہمیں نہیں ہے۔ اس کی تعمیر میں خوابی کی صورت مضمر نظر آتی ہے۔ جو تندرست معاشین کا ہرگز ہوتا ہے۔ اگرچہ اس کا مکس ابھی بہت دھندلا ہے لیکن یہ مکس ایک ٹھوس سیکرنگ شکل میں رونما ہوتا جا رہا ہے۔

طب جدید پر ہماری بے اعتباری کی بنیاد ٹھوس مشاہدات پر ہے۔ ایسے مشاہدات پر جن کی خود سائنس بھی گمراہ نہیں کر سکتی، بلکہ تصدیق کرتی ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ طب جدید کے نظریات اور ان کی دوائیں برابر بدلتی جاتی ہیں۔ خود اپنی پرانی چیزوں کو وہ بہت جلد چھوڑ دیتے پر مجبور ہو جاتے ہیں اور جن چیزوں کو اختیار کرتے ہیں پہلے تو ان کی خوبصورتی کا قدردان ہوتے دیکھتے ہیں کہ ان کا بہرہ ہو جاتے ہیں۔ ساری دنیا میں مسرت اور اطمینان کی ایک لہر دوڑ جاتی ہے لیکن جلد یہ شادیانے مائی نے اختیار کر لیتے ہیں اور ہر طرف سے خطبے کے گھنگوڑوں کی دلدور آواز سنائی دینے لگتی ہے۔

ہر کار سے کند مائل کہ باز آید پشیمانی
ہاں اتنا ضرور ہوتا ہے کہ مغرب کے دولت مند تاجرا در صنعت پیشہ مالک دوسرے ملکوں سے روپیہ بٹور کر اور دولت مند ہو جاتے ہیں۔ غریب ممالک اپنا پیٹ کاٹ کر زر دیتے ہیں اور دوسرے خریدتے ہیں اور روز بروز اہل مغرب دام تزویر میں مبتلا ہو کر بے بس ہوتے چلے جاتے ہیں یا ان ہی بلاؤں میں گرفتار ہوتے جاتے ہیں جو اہل مغرب نے خود خریدی ہیں۔ مغربی فکر نے نئے اور جدید کے نئے معنی اختراع کیے ہیں جس کی کوئی منطقی یا فلسفیانہ توجیہ ممکن نہیں۔ کسی چیز کا نیا ہونا اس کے اچھے ہونے کی ضمانت ہرگز نہیں ہو سکتا۔ البتہ کسی چیز کا قدیم ہونا اس کے مستحکم ہونے کو ضرور ثابت کرتا ہے، خواہ وہ اچھی ہو یا بُری۔ اور مستحکم کچھ کچھ خود ایک ٹھوس، پائیدار اور ناقابلِ انکار قوت ہے۔ مغربی فکر کا رجحان یہ ہے کہ وہ جمیعت کو انتشار سے بدل ڈالنا چاہتی ہے۔ ایک طرف تو وہ فطرت پرست ہونے کا دعویٰ کرتی ہے دوسری طرف وہ فطرت کے ہر بند کو توڑ ڈالنے کے درپے ہے۔ وہ ہر ماڈ پر فطرت سے برسرِ پیکار ہے اور فطرت سے موافقت کو گناہ اور ابتلائے عظیم سمجھتی ہے۔ وہ صرف حیوانی اور نفسانی مطالبات کو انسان کی فطرت قرار دیتی ہے اور ان تقاضوں کو غیر فطری طور پر اور مصنوعی طریقے سے پورا کرنا چاہتی ہے۔ ملکوتی تقاضوں کو پس پشت ڈال کر بھول چکی ہے۔ حالانکہ صرف یہ تقاضے

ڈاکٹر آئی۔ ایچ۔ عثمانی

پی۔ ایچ۔ ڈی (لندن) ڈی۔ آئی۔ سی (لندن)
چیرمین پاکستان الٹوٹ انرجی کمیشن

سپر دیا گیا۔

۲۔ ۱۹۵۹ء میں صدر پاکستان نے جو سائنٹیفک کمیشن مقرر کیا تھا، اس کے آپ سیکرٹری اور رکن مقرر کیے گئے اور کمیشن کی رپورٹ میں جو سفارشات پیش کی گئی ہیں، ان میں آپ کا بڑا حصہ ہے۔

۳۔ حال میں جو (میکانیکل، طاقت کمیشن - POWER COMMISSION)

مقرر کیا گیا ہے، آپ اس کے چیرمین ہیں۔ یہ کمیشن میکانیکل نشوونما کے وسائل، اس کی تقسیم کی سہولتوں اور طاقت کی شرح میں یکسانی و ہموازی کے مسائل پر غور کرے گا۔

۴۔ آپ نے اکتوبر ۱۹۶۱ء میں دیانامین بین الاقوامی جوہری توانائی کی ایجنسی (IAEA) کے پانچویں عمومی اجلاس میں پاکستانی وفد کی دوبارہ قیادت کی اور اس کے گورنروں کے بورڈ کے وائس پریسیڈنٹ منتخب کیے گئے۔

۵۔ آپ پاکستان ایسوسی ایشن آف سائنٹسٹس اینڈ سائنٹیفک پروفیشنلس کے صدر بھی ہیں۔

ڈاکٹر آئی۔ ایچ۔ عثمانی نے ابتدائی تعلیم ملی گڑھ میں پائی اور پی۔ ایس سی کی ڈگری ۱۹۳۶ء میں بمبئی یونیورسٹی سے حاصل کی اور طبیعیات اور ریاضی میں اول آئے اور ملی گڑھ سے طبیعیات میں امتیازی نمبروں کے ساتھ ایس۔ سی کی ڈگری حاصل کرنے کے بعد ۱۹۳۷ء میں پروفیسر جی۔ پی تھامسن، ہارٹز یا فٹ، کے ساتھ کام کرنے کے لیے لندن کے امپیریل کالج آف سائنس میں کیمیا لوجی میں داخلہ لے لیا۔

آپ ان کم سن ترین افراد میں سے ایک ہیں جنہوں نے اتنی کم عمری میں لندن، ایچ۔ ڈی کی سند حاصل کی۔ آپ ۱۹۳۷ء میں آئی۔ سی۔ ایس کے مقابلے میں اب ہونے، اور ۱۹۴۲ء میں مدرس کے آئی۔ سی۔ ایس کے علی میں شامل گئے۔ پاکستان میں آپ درآمد و برآمد کے چیف کنٹرولر، ڈائریکٹر صنعت پاکستان اور مغربی پاکستان کی ترقیاتی کارپوریشن کے چیرمین کے منصب پر کام کرتے رہے۔ آپ نے تکنیکی اور ترقیاتی دونوں میدانوں میں کی ہیں اور ان میں سے پاکستان کی نمائندگی کی۔ اب آپ پاکستان الٹوٹ انرجی ی توانائی، کمیشن کے چیرمین کی حیثیت سے سینٹر کی سائنٹیفک کونسل ہیں۔ آپ نے ۱۹۶۰ء میں دیانامین منعقد ہونے والی چوتھی بین الاقوامی توانائی ایجنسی کی کانفرنس میں پاکستانی وفد کی قیادت کی اور اس میں فرنس کی قانونی انتظامی کمیٹی کی رپورٹ مرتب کرنے کا کام آپ کے

ریڈیو آکسولوپس — طب میں استعمال

(آئی سوٹوپ = ہم جا)

از ڈاکٹر آئی۔ ایچ۔ عثمانی

’الفا‘ ذرات (جن میں مثبت برقی بار ہوتا ہے) اور ’بیٹا‘ ذرات (جو منفی بار کے حامل ہوتے ہیں) اور گاما شعاعوں (اشیا میں نفوذ کر جانے والی ایکس ریز) کی شکل میں جو جوہری تابکاری پائی جاتی ہو پہلے اس کا تعلق ریڈیم جیسی دھاتوں میں قدرتی طور پر واقع ہونے والے عناصر سے سمجھا جاتا تھا اور اسی قسم کی دھاتیں اس کا ماخذ خیال کی جاتی تھیں۔ پودوں اور حیوانی زندگی پر اس کے اثرات نے معالجات اور تشخیص میں ایک نیا باب کھول دیا ہو لیکن چونکہ قدرتی تابکار دھاتیں بہت کم تھیں اور قیمتی تھیں، اس لیے حیاتیات کے میدان اور بالخصوص طب میں ان کے وسیع استعمال کو ترقی دینا ممکن نہیں تھا۔ مصنوعی طور پر عناصر کی تقلیب یا قلب ماہیت میں لارڈ روتھرفورڈ اور ان کے رفقاء نے سالہا سال کی تحقیق و تدقیق کے بعد جو کیمیائی حاصل کی اور جس کے نتیجے میں جوہری ری ایکٹرز میں یورینیم کے انشقاق سے توانائی کو آزاد کرنا ممکن ہوا، اس نے بالآخر مختلف النوع ریڈیائی تابکار عناصر اور ان کے ہم جاذب کی بڑی مقدار میں پیداوار کا راستہ ہموار کر دیا اور یہ چیزیں جوہری توانائی کی بعضی پیداوار کے طور پر تیار ہونے لگیں اور ان ترقیوں سے ریڈیائی حیاتیات کے ایک بالکل نئے اور سحر کن امکانات کے علم نے نشوونما پانا شروع کیا، حتیٰ کہ آج تابکار ہم جاذب کی کل پیداوار کا تقریباً پچاس فی صد حصہ طبی ضروریات کی طرف منتقل ہو جاتا ہو۔

ان ہجاذب کی تابکاریوں سے معالجات میں بھی کام لیا جاتا ہو اور بعض امراض میں بھی۔ یہ ہجما معالجات میں نسبتاً براہ راست کام میں آتے ہیں تابکاری کی بڑی مقدار سے جسم کے خلیات پر تخریبی اثرات مرتب ہوتے ہیں اور معالجات میں اس کا استعمال زیادہ تر اس کے ان ہی اثرات پر مبنی ہے۔ یہ خوش قسمتی کی بات ہو کہ تندرست خلیات

کے مقابلے میں آؤف خلیات تابکاری سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ چنانچہ تابکار سہجی کی شکل میں ایک ایسا ہتھیار بنائے گئے تاکہ لگ گیا ہو جس سے آؤف خلیات کی روئیدگی پر حملہ کیا جاسکتا ہو۔ ان کے استعمال میں ایک خاص خوبی یہ ہو کہ بعض عناصر میں جو بعض اعضاء کے ساتھ ایک قسم کی الفت و رغبت پائی جاتی ہو، جیسے آئیوڈین میں غدد درقہ کے ساتھ یا فاسفورس میں ہڈیوں کے ساتھ۔ ایسے عناصر جو کسی خاص عضو میں زیادہ پائے جاتے اور جمع ہوتے ہیں ان کے ریڈیو ہجما جسم میں اس غرض سے داخل کیے جاسکتے ہیں کہ خاص آؤف مقام کی سرطانی ساخت پر ان کے قوی تر تابکار اثرات جوہر (اثرات) کا مطالعہ کیا جائے۔ علاوہ ازیں ساخت کے افعال کی شدت کو کم کرنے کے لیے بھی ہجاذب کو موثر طریقے پر استعمال کیا جاسکتا ہو تاکہ وہ اپنے معمول پر آجائیں، جیسا کہ فصدہ درقہ کے افعال کی شدت کے علاج میں کیا جاتا ہو۔ ریڈیو ہجماؤں کے استعمال کا ایک اور محل جو جس میں بالکل محفوظ طریقے سے قوی تابکاری کے ذریعے سے تابکار شعاع کی رسولی کے مقام پر جسم میں باہر سے داخل کیا جاتا ہو۔ یہ اصولی طور پر وہی طریقہ ہے جو ایکس ریز سے ریڈیائی علاج میں برتنا جاتا ہے۔

تشخیصی استعمال

تشخیصی استعمالات جتنے متنوع، گونا گوں اور پیچیدہ ہیں، اتنے ہی معالجاتی استعمالات کے مقابلے میں اہم اور نمایاں ترقی کے حامل ہیں۔ ان کے بہت سے سادہ استعمالات میں سے ایک یہ ہو کہ ایک ریڈیو ہجما کو بدن میں داخل کیا جائے اور مختلف مارج سے گزرتے ہوئے اس کے استعمار پر نظر رکھی جائے اور جسم کے اعضاء یا اس خون کی سطوح یا شریخ افزا میں اس کے اثرات کی پیمائش کی جائے۔ استعمار کے مراحل اور ان کی نوعیت سے اکثر جسم میں مرض کی موجودگی کا پتہ چل جاتا ہے اور

عمر صد سالہ - (صفحہ ۲ سے آگے)

تو وہ اتنا خطرناک نہیں ہوتا، کیونکہ منہ سے غذا پہلے معدہ اور انتوں میں جاتی ہے اور وہاں سے براہ راست باپ کبد کے راستے سے جگر میں جاتی جو جس کا کام "زہروں کی صفائی کرنا ہے۔ منہ کے راستے سے پہنچائے ہوئے اکثر زہر جگر سے گزرے بغیر خون میں شامل نہیں ہوتے مگر ان زہروں کو انجیکشن کے ذریعے راست خون میں پہنچانا حیات ہمدردی کا عجیب و غریب تصور ہے۔

ذریعہ رحمت نے یہ بھی فرمایا ہے کہ وہ سستی دواؤں اور سستے علاج کو ہر دروازے تک پہنچانا چاہتے ہیں۔ کاش یہ دوائیں سستی جوتیں اور ان کا طریقہ علاج بھی سستا ہوتا۔ جدید علاج صرف اب پشینت دواؤں پر منحصر ہو کر رہ گیا ہے جو ہرگز سستی نہیں ہیں اور ان کا طریقہ تجویز و تشخیص اور ان کے ساتھ جو غذا لازمی ہے وہ اور بھی قیمتی ہے۔

سائنس کی ترقی نے نظام عالم کے توازن کو یکسر دہم بہم کر دیا ہے اور یہی حال انسانی نظام صحت کا بھی ہے۔ معاشی اعتبار سے معیار زندگی کا بلند ہونا بہت اہمیت رکھتا ہے لیکن اگر اس کے ساتھ اخلاقی معیار بھی متوازن ترقی نہ کرے تو انسان معیار انسانیت سے اور زیادہ گرجاتا ہے اور اپنے ساتھ دوسروں کے لیے بھی خراب بن جاتا ہے۔ اسی طرح طب جدید کے پاس ایٹم بم، قسم کی دوائیں تو ضرور ہیں لیکن سائنس کے پاس ایسی کوئی تدبیر نہیں جو کہ ان ایٹم بموں کو ضرورت کے موقع پر استعمال کیا جاسکے۔ اور معمولی حالات میں یہ ایٹم بم نہ استعمال کیے جائیں۔ اخلاقی کانسائنس میں کوئی تصور نہیں ہے۔ صحت کے میدان میں ہمارے پاس جو قابل ذکر قسمی سرمایہ موجود ہے ہمارے دیہات میں بسنے والوں کا خالص فطری اور اصلی خون ہے۔ اگر اس کو بھی ٹیکوں، انجیکشنوں اور تابکاری کے ملاجوں سے مسموم کر دیا گیا تو اس اقل اس کے مائے ملک کے پاس اور کیا رہے گا۔ آپ مائیں یا نہ مائیں لیکن ہم اس بات پر پختہ یقین رکھتے ہیں اور عوام بھی ہم سے اتفاق رکھتے ہیں کہ کم از کم دو قسم کے امراض میں ہمارے مشرقی علاج سے بہتر کوئی علاج نہیں ہے۔ آپ غریب اہل دیہات کے لیے اس طریقہ علاج کو نظر انداز نہ فرمائیں وہ نہ سخت لاشہ ہو کہ تھلپ شرابیں و سرطان جیسے امراض کا وہ زور بند ہے گا کہ عمر صد سالہ کا ارمان تو دیکھتا رہیں نیکی برباد گناہ لازم کی مثل نہ صادق آجائے کیونکہ ہمارے دیہاتی معیار زندگی کی پستی کی وجہ سے ان خباثت کا بالکل مقابلہ نہیں کر سکتے۔

حافظہ و طبعہ تو دماغ فن است و بس

در بند این مباحث کہ شنید یا نہ شنید

مقام اور کیفیت کو متعین کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً ریڈیو ایکٹوڈین کو خدہ در خدہ کے افعال کی فراہمیوں کو تلاش کرنے کے لیے بکثرت استعمال کیا جاتا ہے اور مریض کو ریڈیو ایکٹوڈین کی موٹی سی خوراک دے کر اس کے تغیرات سے خدہ در خدہ کے افعال کا تین طرح پر مشاہدہ کیا جاسکتا ہے۔ خدہ در خدہ کے تاثرات کی زیادتی اور خون کی سطح کی بلندی در خدہ کے افعال مریزی اور شدت پر دلالت کرتی ہے۔ اس کے برعکس تاثرات کی ایک خاص درجہ سے کمی نیزہ کے افعال کی سستی کا پتہ دیتی ہے۔ اسی طرح ریڈیو آہرن کو طحال اور پٹری کے امراض تشخیص کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ نیز ریڈیو کیلیم کو پٹریوں کے سرطان اور ریڈیو ایم اور ریڈیو پتاشیم کو دل اور گردوں کی خرابی کے مطالعہ کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

فکر مرکز

پاکستان جو بری توانائی کمیشن کے لیے یہ بات باعث شرف ہے کہ اس نے ضلع ہسپتال کراچی کے لیے ایک طبی مرکز مہیا کر دیا ہے جس میں انسانی دھڑ کو دور کرنے، ریڈیو ہجما سے کام لیا جاسکے گا۔ اور معالجین جو امراض کے خلاف پروڈکٹس ہیں ان کی جاسکے گی۔ یہ مرکز جدید ترین سائنسی اوزاروں اور آلات سے آراستہ ہو اور اس تحقیقات کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے جو معالجین ریڈیو ہجما سے کرنا چاہیں۔ آنے والے سال میں کمیشن ایسے مزید چار مرکز کو کھولنے کا ارادہ رکھتا ہے جن میں سے دو اور ملتان میں کھولے جائیں گے اور پورے ملک کے تمام بڑے ہسپتالوں میں تین دروں کے استعمال کے لیے دوائیں موجود رہیں گی۔

فی الحال پاکستان ان ریڈیو ہجماؤں سے کام چلا رہا ہے جو برطانیہ کے ڈاؤن ہائی ایکٹو میں تیار کیے جاتے ہیں لیکن چند سال کے اندر پاکستان خود اپنے ریڈیو جو بری ہی ایکٹو میں تیار کرنے لگے گا جو پاکستان جو بری توانائی کمیشن کی جانب سے نئی کے نزدیک جو بری سائنس اور ٹیکنالوجی کے پاکستان انسٹیٹیوٹ میں جاتے گا۔ پاکستان جو بری توانائی کمیشن، بین الاقوامی جو بری توانائی ایجنسی، ادارہ تعاون باہمی اور منصوبہ کو لمبو کے جدید دواؤں کی معاونت کا شکریہ کے فرائیڈ جو انھوں نے اس مرکز کے قیام میں مالیاتی فرائیڈ اور ہزار مشوروں دی ہے۔ جناح سنٹرل ہسپتال، کینسر ریسرچ انسٹیٹیوٹ اور ڈائریکٹوریٹ ایف کے ارباب مجاز بھی اس تعاون اور تائید پر شکریہ سستق میں جس سے انھوں نے کام لیا۔ آئندہ یہ مرکز ہسپتال ہی کے منتقلی کی ذمہ داری کا کام کرے گا اور کمیشن کے بلند ترین معیار کو برقرار رکھنے کے لیے طویل مدتی حکمت عملی پیش کر رہے ہیں۔

دیکھنا کہ ہمارے دیہاتی در خدہ سستی کی کوئی نہ خاص مناسب ٹیکہ ہم نہیں پاس ہیں یہ ہم ہمد صحت ماہ ۶۲ میں شائع کریں گے۔ (تجربہ)



پھوڑے پھنسی کا ایک علاج

مگر بہتر ہے صافی استعمال کریں

خون صاف کرنے کی قدرتی دوا

ہمدرد



ہمدرد دواخانہ (وقف)، پاکستان - کراچی ڈھاکہ - لاہور - پانچ

علامہ حقیصی

حفظ صحت

سینکڑوں آدمی ہر روز بال کٹوانے، یا دارمی منڈوانے یا سر منڈوانے یا خط دانے کے لیے جاتے ہیں اور ان میں سے اکثر کوئی نہ کوئی بیماری لگالاتے ہیں یہ صحت رب ہمارے ہی ملک تک محدود نہیں ہے، بلکہ امریکہ اور یورپ کے مختلف ملکوں میں مول کی دکانوں پر اکثر متعدی امراض تقسیم ہوتے رہتے ہیں۔ مثلاً غارش، دوا، پھوٹے، جاجیں، دق، آتشک اور مختلف جلدی بیماریاں۔

مسٹر لارنس ڈیوٹینفیلڈ امریکہ کے تھاموں کا ذکر کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ چند ہفتے کے اندر میں نے درجنوں تھاموں کی دکانوں کا معائنہ کیا۔ ان میں ہر کی دکان میں تھیں شہر کی گندری تارک گلیوں والی سیلی اور بد نما دکانوں سے لے کر یک کے فٹھہ اینرو والے سنگ مرمر لگے ہوئے خوبصورت سیلوں تک قریب ب سب کو میں نے صفائی اور حفظان صحت کی معمولی معمولی باتوں تک سے ریا۔ یہ معلوم کرنے کے لیے کہ جو باتیں میں نے دیکھی ہیں وہ یہیں تک محدود اور مقامات پر بھی پائی جاتی ہیں۔ میں نے ہر ریاست کے حکمران صحت کو اور گورنمنٹ کو اور تقریباً تیس مختلف شہروں کے حفظان صحت کے محکموں کو

تھام کی دکان پر بیماریاں کی تقسیم

ان میں سے بعض نے تو میرے سوالوں کا جواب ہی نہیں دیا، لیکن اکثر اور شہروں سے جو جواب موصول ہوئے ہیں، ان میں تھاموں کی انتہائی دہلے پروائی کا رد نامہ آیا تھا۔

جو بیماری سب سے زیادہ تھام کی دکان سے پھیلتی ہے، وہ کھوپری کے داد یاٹ کے ڈبھی کھنڈر صحت ڈاکٹر مابذت ہی مولز کہتے ہیں کہ ”سر کے داد سارے امریکہ میں پھیل رہی ہے اور جلدی امراض کے ماہرین کی رائے باری زیادہ تر تھاموں کی دکانوں سے پھیلتی ہے۔“

یودا کی اطلاع یہ ہے کہ وہاں کھوپری کے دادوں کی بیماری نے ایک کی صدمت اختیار کر لی ہے۔ اکثر ریاستوں میں یہ مرض اسکول کے بچوں میں ہوا ہے۔

میں شک نہیں کہ پچھلے بیس سال کے اندامہر کی کی قریب قریب ہر تھاموں کو قانون کے اندر صفائی رکھنے پر مجبور کیا جاسکے، مگر اس حال

میں قانون سے زیادہ مدد نہیں ملتی۔

تھام کی دکان میں حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کرنے کے معنی یہ ہیں کہ ہر وہ چیز جو ایک شخص کی حجامت بنانے کے لیے استعمال کی گئی ہے، دوسرے شخص کی حجامت بنانے کے لیے اُس وقت تک استعمال نہ کی جائے، جب تک اُسے جراثیم سے پاک نہ کر لیا جائے۔ تو یہ گردن میں باندھنے کا کپڑا اور دوسرے کپڑے جو ایک آدمی کے لیے استعمال کیے گئے ابھی طرح دوسرے بغیر اوزانہ جراثیم کے بغیر دوسرے آدمی کے لیے ہرگز استعمال نہ کیے جائیں۔ اسی طرح موٹراش شین، کنگھے اور قمیاض اور دوسرے اوزانہ کو ہر دفعہ استعمال کرنے کے بعد جراثیم سے پاک کر لینا ضروری ہے۔

بہ ظاہر آثار یہ سب کام بہت معمولی اور آسان معلوم ہوتے ہیں، مگر جب عمل کرنے کا وقت آتا ہے تو صورت بالکل مختلف ہوتی ہے۔

مثلاً موٹراش شین ہی کو ایسے ہیگرس ٹاؤن (امریکہ) میں جب سر کے دادوں کا مرض عام طور پر پھیلا تو اس کے اسباب کے متعلق تحقیقات کی گئی، جس کے نتیجہ میں معلوم ہوا کہ جن لوگوں کے سر میں دار پیدا ہوئے تھے، ان میں سے ۶۵٪ فی صد ایسے تھے، جن کی گردن کی پشت پر دوا تھے۔ یہی



رقبہ موٹراش شین کا ہے، یعنی موٹراش شین سے عموماً گردن کی پشت کے بال کاٹے جاتے ہیں، صرف ۴ فی صد لوگوں کی کھوپری پر دوا تھی۔ اس سے نتیجہ نکلا کہ دار پیدا ہونے کا سبب موٹراش شین ہیں۔

کی دکانوں کے معائنہ کیے گئے۔ ہم لوگ تھریڈ ایو نیو پر ایک چھوٹی سی نائی کی دکان میں داخل ہوئے۔ سردھونے کے برتن بہت گندے اور کثیف تھے اور اوزار سب میلے کھیلے تھے۔ دکان کے مالک نے معافی مانگتے ہوئے کہا: ”مجھے کبھی موتزاش مشین کو صاف کرنے کا خیال ہی نہیں آیا۔ میں سمجھتا تھا کہ یہ تو صاف رہتی ہی ہے، ورنہ لنگھوں کی طرح اسے بھی دھویا کرتا۔“

مجھے یہ دیکھ کر تعجب ہوا کہ انپیکٹر نے اُسے کچھ بھی نہیں کہا۔ اُس نے نائی کو قانون کی مطلوبہ نقل دے دی اور اُسے بتا دیا کہ اس طرح سب چیزوں کو جراثیم پاک رکھنا چاہیے۔

اسی طرح ایک حسین ساز دکان والا گندے تولیے سروں کے نیچے رکھ رہا تھا، انپیکٹر کے اعتراض پر کہنے لگا: میں تو یہ سمجھتا تھا کہ ان تولیوں کے استعمال میں کوئی حرج نہیں ہے، کیونکہ یہ کسی کی جلد سے لگتے نہیں۔“

بعض دفعہ انپیکٹر کو کافی دقتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ایک جھام کے رشتہ دار نے انپیکٹر سے کہا: ”تم فردا اس دکان سے چلے جاؤ، ورنہ میں تمہیں مار ڈالوں گا۔ اسی طرح ایک اور جھام انپیکٹر کے پیچھے اترنے کو روڑا۔“

اس امر کی ضرورت ہے کہ قوانین کا نفاذ سختی کے ساتھ کیا جائے بعض ریاستوں کے قوانین میں نقصان فصول باقوں پر زور دیا جاتا ہے اور ضروری باقوں پر کوئی توجہ نہیں کی گئی ہے۔ مثلاً کیناس (امریکہ) میں جھام کی دکانوں کے قانون میں کہا گیا ہے کہ ”یہاں تھوکانا منع ہے۔“

ہمارے ملک میں جھاموں کی طرف اب تک کوئی توجہ نہیں کی گئی ہے۔ ہمارے جھاموں کی جتنی گندی اور جراثیم سے بھری ہوئی دکانیں ہمارے ملک میں ہیں اُن کی مثال ہی کہیں ہوں۔ بعض شہروں میں تو چند سیلون ہیں بھی، جہاں بظاہر کچھ صفائی دیکھی جا سکتی ہے۔ اگرچہ جھام کی چیزوں کو جراثیم سے پاک رکھنے کا دباؤ شاید ہی کسی کو خیال بڑھائے ہو۔ دیہاتوں میں تو جھاموں کے برہا برس پڑانے والے کالے میلے کپیلے اوزار اس قدر گندے اور جراثیم سے لبریز ہوتے ہیں کہ ان کو چھونا بھی سخت مُضر اور بعض اوقات مہلک ثابت ہو سکتا ہے۔ وہاں تو خود نائی اس قدر گندے رہتے ہیں کہ ان سے چھو جانا بیماری کو درپور دیتا ہے۔ ضرورت ہو کہ ہمارا محکمہ حفظانِ صحت جلد سے جلد اس طرف توجہ کرے۔ لائسنس لینے والے کسی جھام کو اپنا پیشہ کرنے کی اجازت نہ ہونی چاہیے اور جھاموں کی دکانوں اور پلٹوں میں نائیوں کی کستوں کے معائنہ کا انتظام جلد سے جلد ہو جانا چاہیے اور اس مقصد کے لیے مقرر ہونے چاہئیں۔ ہمارے یہاں جلدی بیماریوں کی وجہ جھاموں کی دکانیں بھی ہیں۔

اصل بات یہ ہے کہ موتزاش مشینوں کا صاف کرنا بہت مشکل ہے۔ امریکہ کے محکمہ حفظانِ صحت کے ایک جلدی امراض کے ماہر نے رائے ظاہر کی ہے کہ اس مشین کو تین سو بیس گریڈ پٹرولیم کے تیل کے ذریعہ جراثیم سے پاک کیا جاسکتا ہے، لیکن اس قسم کے کاموں کو احتیاط سے اور صحیح طریقہ پر انجام دینا مشکل بھی ہے اور اس میں وقت بھی صرف ہوتا ہے۔ امریکہ میں بھی کثرت سے جھام ایسے ہیں جو صحیح طریقہ پر صفائی کے کاموں کو انجام نہیں دے سکتے اور ان میں سے کچھ انجام دیتے بھی ہیں تو احتیاط سے انجام نہیں دے سکتے۔ اس معاملہ میں قانون سے بھی زیادہ مدد نہیں مل سکتی۔

دس پندرہ برس کا عمر گزار کر جھامت بنانے کے برش پر امریکن حکومت کا نزلہ گرا۔ بات یہ ہوئی کہ نارٹھ ڈیکوٹا (امریکہ) میں ایک شخص بھیڑ تپ میں مبتلا ہوا۔ یہ مرض کبھی کبھی مہلک ہو جاتا ہے۔ تحقیقات سے معلوم ہوا کہ جھامت بنانے کے برش کے بالوں نے اُسے اس مرض میں مبتلا کیا ہے۔ مرض کے جراثیم ان بالوں میں لگ کر چلے آئے تھے۔ برشوں کے معائنہ اور ان کی فروخت پر کنٹرول کے احکام صادر ہو گئے، مگر تصدیق شدہ برش بھی اگر ان کو صحیح طریقہ پر جراثیم سے پاک نہ کرتے رہیں، مہلک ثابت ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح کرسی کی پُشت پر سر رکھنے کی لکڑی بھی ایک انسان سے دوسرے انسان تک جراثیم پہنچا سکتی ہے۔ پائڈلف، ڈسٹر اور پشلی (جو خون بند کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں)، کے ذریعہ بھی جراثیم پھیلتے ہیں۔ چڑے کی پٹی میں بھی جس پر اُستریز کرتے ہیں، جراثیم بھرے رہتے ہیں۔ فرض کیجیے جھام اپنے اُسترے کو ہر شخص کی جھامت بنانے کے بعد جراثیم سے پاک کر لیتا ہے، مگر جب وہ اُسترے کو جھامت بنانے کے لیے چڑے کی پٹی پر تیز کرتا ہے، اس میں پھر جراثیم چٹ سکتے ہیں۔ غرض طرح طرح کی متعدی بیماریاں نائی کی دکان میں لگ سکتی ہیں۔۔۔

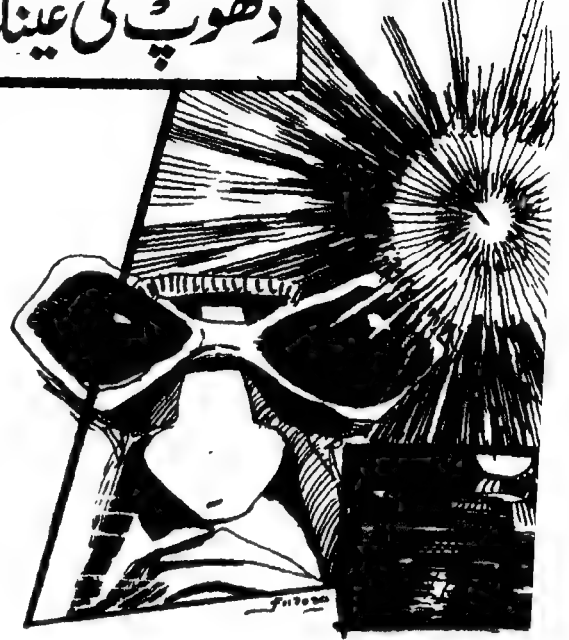
اسٹریٹو کوکس اور اسٹیفیلو کوکس جراثیم تو اکثر نائی کی دکان ہی سے غریب جھامت بنوانے والے کو لگتے ہیں، لیکن آتشک کے جراثیم کا سراغ بھی جھام کے اُسترے تک ہی پہنچا۔ امریکہ کی نبرس کا اسٹیٹ میں تو یہ قانون بنا دیا گیا ہے کہ جن لوگوں کے چہرے پر کسی جلدی بیماری یا آتشک کے زخم ہوں، جھاموں کو اس کی جھامت بنانے کی اجازت نہیں ہے۔ اس کے علاوہ امریکہ کی اکثر ریاستوں میں ایسے کسی جھام کو جھامت بنانے کا لائسنس نہیں دیا جاتا، جو خود کسی متعدی مرض میں مبتلا ہو۔

ایک وقت یہ ہے کہ کوئی شخص جو جھامت بنوانا چاہتا ہے، یا کوئی نائی جس کی مدد سے اسی پر منحصر ہے، یہ ظاہر نہیں ہونے دیتا کہ وہ کسی متعدی مرض میں مبتلا ہے۔ برٹش لائسنس ڈبیشن فیلڈ لگتے ہیں کہ ایک دن میں انپیکٹر کے ساتھ جھاموں

روشنی کو کاٹ دیتی ہے اس سے تپلی پھیل جاتی
ہے اور آنکھ کے ذکی الجس اندرونی جھجے کو
کھول دیتی ہے۔

دھوپ کی عینک

حاملہ اللہ آفسر



بالائے بنفشی اور تھنی سرخ شعاعوں کی معتدل مقدار سے آنکھ نیا
کر لیتی ہے۔ بعض ماہرین علم العین تو کہتے ہیں کہ یہ معتدل مقدار ایک حد تک آنکھ
کے لیے مفید بھی ہوتی ہے۔ لیکن زیادہ مقدار میں بالائے بنفشی شعاع افشانی
نقصان رساں ہے۔ کچھ زیادہ لمبی بالائے بنفشی شعاعیں آنکھ کے ڈھیلے کے
بیرونی پردے سے گزر کر شفاف عدسے تک پہنچ جاتی ہیں اور بینائی میں خلل
ڈالتی ہیں۔

انفار ریڈیا جی سرخ شعاع میں اور بھی زیادہ نقصان پہنچا سکتی ہیں۔
اگر تم براہ راست سورج کی طرف دیکھو اور پھر اس سے نظر ہٹا کر دوسری طرف
دیکھو تو تم ایک سیاہ دھبہ سا اپنی نظر کے سامنے محسوس کرو گے جو آنکھیں بند
رکھنے پر بھی کافی دیر تک موجود رہتا ہے۔ یہ سورج کا ستار قب کس ہوتا ہے جو
گرم شعاعوں سے کچھ جھلسا ہوا سا پردہ چشم پر پڑتا ہے اور ایک یا دو لمحہ کے
بعد غائب ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر تم کافی دیر تک سورج کی طرف تکتے رہو —
چاہے تم دھوپ کی عینک بھی لگائے ہوئے ہو — تو ایک سیاہ دھبہ مستقل
طور پر نظر کے سامنے رہے گا اور بہت ممکن ہے کہ اس سے تمہاری بینائی کو سخت
نقصان پہنچ جائے۔ باوجود دھوپ کی عینک کے آنکھ کا عدسہ تھنی سرخ گرم
شعاعوں کو سامان بھارت کی سب سے اندر کی تھلی پر دھبہ جھلنے کے لیے
ماں بہر کر کر دیتا ہے۔

چوں کہ معمولی بے رنگ شیش بھی کچھ بالائے بنفشی شعاعوں کو جذب
کر لیتا ہے اس لیے کوئی بھی دھوپ کی عینک آنکھوں کو ان شعاعوں سے
کچھ حد تک محفوظ رکھ سکے گی، لیکن ڈاکٹر کہتے ہیں کہ سستی دھوپ کی
عینکوں سے اتنی حفاظت آنکھوں کی نہیں ہو سکتی جتنی ضروری ہے۔ ان عینکوں
کے عدسے عام طور پر معمولی شیش کے ہوتے ہیں جن کو رنگین بنانے کے لیے کوئی
فلزاتی آکسائیڈ (آکسین کا ایک مرکب) ملا دیا جاتا ہے۔ ان اگر رنگ گہرا ہے
تو معمولی عینکیں بھی آنکھوں کی ایک بڑی حد تک حفاظت کریں گی۔

ڈاکٹر ای ٹاؤن نیویارک یونیورسٹی میں علم العین کے اسٹنٹ
پروفیسر کہتے ہیں سب سے اچھی دھوپ کی عینک وہ ہے جو ۱۱۱ بنفشی

لاکھوں آدمی گرمی کے موسم میں دھوپ کی عینکیں استعمال کرتے ہیں۔
ہے کہ ان کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ سورج کی تیز روشنی سے آنکھوں کی حفاظت
لیکن دھوپ کی عینک کے باوجود گرمی کے موسم میں اکثر لوگوں کی آنکھ
دوروز اور درم کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ
ملنے دھوپ کی عینک جس مقصد سے استعمال کی تھی ان کو وہ مائل
ہو سکا۔

سورج کی شعاع — مختلف قسم کی شعاعوں سے مرتب ہوتی ہے
میں ہیں نظر آتی ہیں ان کے علاوہ کچھ غیر مرئی شعاعیں بھی ہوتی ہیں جو
یورٹ ریڈیا بالائے بنفشی شعاعیں اور انفر ریڈیا جی سرخ گرم
کہلاتی ہیں۔ ہرگز نہیں دیکھنے کی طرح سستی دھوپ کی عینکیں بھی تیز چمکتی
تی شعاعوں کو کاٹ دیتی ہیں اور دھوپ کی خیرگی اور چکا چوند کم
ہے لیکن غیر مرئی اور شاید ضرر رساں شعاعوں پر ان کا قابو نہیں چلتا۔
پرسورج کی تیز روشنی میں آنکھ کی تپلی تھوڑی سی سمٹ جاتی ہے تاکہ
اندرونی ڈھیلے کے نیچے پردہ اول پر یکس ڈالنے کے لیے ٹھیک جتنی
ضرورت ہوتی ہے وہ داخل کر لے، لیکن دھوپ کی عینک مرئی

نعمائیں اور حقیقی سرخ شعا میں جذب کر لیتی ہے اور جزوی طور پر اور کیاں
نما میں عکس کے رنگوں کو جذب کر لیتی ہے اس طرح کہ قدرت کی رنگ اسکیم
ہی کوئی فرق نہ پڑے۔“

بہت عمدہ دھوپ کی عینک جو گھسے ہوئے اور متیل کیے ہوئے
نیشوں کی بنتی ہے اور جو بالائے منفی اور حقیقی سرخ شعاؤں کو جذب کر لیتی
ہے اور جو مٹی شمع افشائی کو آتش بخش حدود تک کاٹ دیتی ہے عینکوں کی
بڑی مکاناتوں سے دستیاب ہو سکتی ہے مگر ان کی قیمت کچھ زیادہ ہوتی ہے۔
ڈاکٹر ناڈن اور ان کے ساتھ قریب قریب امریکہ کے سب ماہرین
علم العین اس امر متفق ہیں کہ صرف گھسے ہوئے اور متیل کیے ہوئے عینکوں
سے تیار کی ہوئی دھوپ کی عینکیں استعمال کرنی چاہئیں اور صرف اس وقت
استعمال کرنی چاہئیں جب ان کا استعمال کرنے والا تیر دھوپ میں باہر نکلے
ورنہ آنکھوں کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔

بڑے پیمانہ پر امتحانات سے وہ دھوپ کی عینکیں جو ۸۰ سے ۹۰ فی صدی
تک سورج کی روشنی جذب کر لیتی ہیں سب سے بہتر ثابت ہوئیں۔ زودحسی
کافقدان بھی ان گہرے چشموں سے دور ہو گیا۔ تیویر نکلا کہ رنگ کی گہرائی اس
مقصد کے لیے سب سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے۔

انسانی آنکھ قدرتی طور پر غیر مٹی شعاؤں سے اپنی حفاظت کر لیتی
ہے۔ پردہ چشم میں زودحسی کافقدان سورج کی بہت تیز روشنی سے پیدا
ہو جانے والی روشنی سے محفوظ رہنے کے لیے زیادہ گہرے شیشوں کی ضرورت
ہوتی ہے۔

ڈاکٹروں کی تحقیقات سے یہ بھی معلوم ہوا کہ سستے شیشوں والی
عینکوں سے کچھ حفاظت ضرور ہوتی ہے اور آنکھ کو کوئی نقصان بھی نہیں پہنچتا
یہ بھی معلوم ہوا کہ آنکھ کے کمزوروں کے مطابق رنگین شیشے بنوانے سے کوئی
خاص فائدہ نہیں ہوتا۔ جم اگر بے رنگ شیشوں کا کوئی چشمہ لگاتے ہوں تو اس
کے اوپر رنگین عینک لگا سکتے ہو۔

امریکہ کی آپٹیکل سوسائٹی کی تحقیقات سے یہ بھی معلوم ہوا کہ اس امر
کو بھی کوئی خاص اہمیت حاصل نہیں ہے کہ عدسے کس رنگ کے ہوں۔
اگر رنگ گہرا ہے یعنی ۸۰ فی صدی یا اس سے زیادہ تو چاہے کوئی رنگ ہوا پنا
فرض ادا کرے گا۔ اگر تمہیں نیلا رنگ پسند ہے تو نیلے رنگ کا چشمہ خرید سکتے

ہو، بزم پسند ہے تو سبز رنگ کا اور جو را پسند ہے تو بھورے رنگ کا بعض رنگ
بعض لوگوں کے لیے قدرتی رنگوں کو مسخ کر دیتے ہیں۔ اگر تمہاری بھی یہی کیفیت
ہے کہ کوئی خاص رنگین عینک لگانے سے قدرتی رنگ تمہیں بدلے ہوئے نظر
آنے لگتے ہیں تو تم وہ چشمہ نہ لو اور کسی دوسرے رنگ کا چشمہ جو قدرتی رنگوں کو
مسخ نہیں کرتا ہاں اس کا ضرور خیال رکھو کہ شیشے گہرے رنگ کے ہوں۔

اس سلسلہ میں ایک بات اور بہت اہم ہے، تمہاری عینک کے شیشے
چاہے کتنے ہی گہرے رنگ کے کیوں نہ ہوں سورج کی طرف براہ راست کبھی
نہ دیکھنا، ممکن ہے سورج کی کرنیں پردہ چشم کو جلا ڈالیں اور تم جزوی یا مکمل
طور پر نابینا ہو جاؤ۔

بنیادی طور پر امتحانات سے دو بہت اہم باتیں معلوم ہوئیں پہلی بات
یہ کہ جب تم تیز دھوپ میں باہر نکلو تو تمہیں دھوپ کی عینک استعمال کرنی چاہیے
دوسری یہ کہ گہرے رنگ کے شیشوں کی عینک خریدو۔ مناسب قسم کے
گہرے رنگ کی پہچان یہ ہے کہ عینک لگا کر اگر تم آئینہ دیکھو تو تمہیں اپنی آنکھیں
نظر نہ آئیں۔ اس کے علاوہ عینک کے شیشے اتنے بڑے ہونے چاہئیں کہ ان
کے اوپر سے یا نیچے سے یا ادھر ادھر سے تم دیکھ نہ سکو، اس عینک سے تمہاری
آنکھوں کی حفاظت ہو سکے گی۔

ترغیب

قرآن مجید ترجمہ

اردو زبان میں قرآن حکیم کے ترجمے آؤ فریہ میں جو ہیں
لیکن شیخ الحدیث مولانا محمد الحسین کے سب سے سچے ترجموں
اور شیخ الاسلام حضرت مولانا شبیر احمد عثمانی کی ماہر اور اعلیٰ تفسیر
کی اتنی ہی قدر ہے جتنی کہ خط و معرفت کا ایک منہ ہے جو
مؤرخوں سے بہتر سمجھتا ہے۔

تاج کمپنی نے شیخ الاسلام کے مجید ترجمہ کو تفسیر
تو سر کی شانِ عظمت کے مطابق جو قطع پرکسی ملا کر کیا
طبع کیا ہے صحت کا طول ۱۵ انچ اور عرض ۱۰ انچ ہے۔ ہر صفحہ
۲۰۰ روپے تفسیر کی تقریبی قیمت ہے کہ کوئی اس کی سلفی سلفی سلفی
پتہ ذیل سے ہونے کے صفحہ مفت منگو کر زیادت کیجئے

تاج کمپنی لینڈ پوسٹ بکس ۵۳۰ دیکراچی

کیا آپ بہت جلد بوڑھے ہو رہے ہیں؟



دوسری قسط

بعض آدمی اس قدر جلد بوڑھے کیوں ہونے لگتے ہیں، کیا بات ہے چالیس سال کے بعد بھی ہر شخص خود کو نوجوان محسوس نہ کرے اور قوی و تندرست نظر نہ آئے۔ دراصل بوڑھا یا ایک مرض اور ہیں چاہیے کہ اسے ایک مرض ہی سمجھیں۔ ہم ایسی غذا کے ذریعہ جسمانی قوت

یہاں چاہیے کہ اسے ایک مرض ہی سمجھیں۔ ہم ایسی غذا کے ذریعہ جسمانی قوت

ت کی تعمیر و ترقی میں اور ہمیں داخلی طور پر جوان رکھنے میں مدد ہو، قبل از وقت پلے کو روک سکتے ہیں۔ آپ اس لیے بوڑھے نہیں ہیں کہ جتنی آپ کی عمر ۶۵، ۷۰ یا ۸۰ تک بھی بتلائی ہے، بلکہ آپ کے بوڑھا ہونے کا اصلی سبب یہ ہو گا کہ اپنے جسم کے خلیوں اور بافتوں میں بعض پچھیدہ حیاتی کیماوی تغیرات ہو جانے کا موقع دے دیے۔

یہاں چاہیے کہ اسے ایک مرض ہی سمجھیں۔ ہم ایسی غذا کے ذریعہ جسمانی قوت

یہاں مجھے اپنی ایک قانون دوست کی مثال یاد آتی ہے، جو ۸۰ سال کی زندہ رہیں۔ وہ ماضی کو بھول کر مستقبل کی توقعات میں زندگی بسر کرتی تھیں۔ آدمی عمر ملے افراد اس مثال سے سبق حاصل کر سکتے ہیں۔ سائنسی تحقیقات یہ بتا رہے ہیں کہ جو لوگ ۶۰ تا ۷۰ سال کی عمر تک زندہ رہتے ہیں، وہ بوڑھا پلے نہ کا شاف ہی شکار ہوتے ہیں۔

مجھے اکثر سوال کیا جاتا ہے کہ "پیرا نہ سالی کے لیے تیاری کب سے کرنی" میرا جواب ہمیشہ یہی ہوتا ہے کہ "آج سے" بلکہ اسی وقت سے، جس قدر جلد ہی قدر بہتر ہے۔"

پیرا نہ سالی کا عمل، یعنی وہ مرض جو آپ کے جسم کے ہر اُس حصہ یا عضو کو تغذیہ کی خرابی یا کمی سے کمزور بنا دیتے ہیں، ماؤف و سرائت زندہ کرنے کے لیے بہت ہے، آپ کے بدن کی بالیدگی یا بڑھوتری بند ہونے کے ساتھ ہی فوراً رجائے۔

ناگاری یا آکسہٹ کا احساس بھی بڑا مہلک مرض ہے، جس سے ہر معمولی عارضہ بھی زیادہ سخت اور خطرناک ہو جاتا ہے۔

غدر کا فعل

طبعی عوامل بھی بڑی اثریت رکھتے ہیں۔ حیویت یا قوت حیات۔ وہ چیز جس پر زندگی کا انحصار یا دار و مدار ہوتا ہے۔ ہماری جسمانی حالت اور نفسیاتی حالت دونوں کا نتیجہ ہوتی ہے۔

اس قوت حیات کی پیدائش میں سب سے زیادہ بڑا حصہ ہمارے خندہ ادا کرتے ہیں۔ اگر خندہ صحیح طریقہ سے کارگزار ہیں تو بوڑھا یا قبل از وقت نہیں آتا۔ اگر خندہ ناکام رہتا ہے تو آدمی ہر عمر (۳۰، ۴۰، ۵۰، ۶۰، ۷۰ یا ۸۰ کی عمر میں) بوڑھا پلے کا شکار ہو سکتا ہے۔

اندرونی مگر سنگی

بہت سے افراد میں باوجود تین وقت کھانے کے چھپی ہوئی بھرک باقی رہ جاتی ہے۔ وہ غذا کئی بار کھاتے ہیں مگر غلط قسم کی غذا۔ چائے، کافی، ڈبل مدنی وغیرہ جیسی غذائیں بار بار کھا کر پیٹ بھر لیتے ہیں۔ پروٹین (لحمیات)، حیاتین اور معدنی اجزاء ان کی خوراک میں ملتے نام ہوتے ہیں یا بالکل نہیں ہوتے۔ وہ چرند و خندہ و شکم پری

کارتھ ہیں، مگر ان چیزوں سے جن کی غذائی منفعت نہایت اونٹنی ہوتی ہے ان کی جسمانی بافتیں بھونک رہ جاتی ہیں اور جسم کو کافی تغذیہ نہیں پہنچتا کیا آپ جانتے ہیں کہ غذا زندگی کی کشاکش کو برداشت کرنے، جسمانی باتوں کی تعمیر و رد و شس کرنے اور قلب تغذیہ سے بچنے کے لیے آپ کے جسم کو کس چیز اور کن غذائی اجزاء کی درحقیقت ضرورت ہے؟

یاد رکھیے کہ جو شخص قلیل التغذیہ رہتا ہے وہ لوجوانی کی تاب دتا بلش اور قابلیت حیل سے جلد ہی محروم ہو جاتا ہے۔ ایسا شخص دبی ہوتا ہے جو پریشانی غذا (جس میں جان دار بافتیں گوشت، پھل، چمنہ وغیرہ ہیں) کھانے سے گریز کرتا ہے۔ وہ انڈل اور دلدلہ کو پسند نہیں کرتا، جن سے فوٹیز جسم کی پردش ہوتی ہے اور وہ غلیظوں کی ہمیشہ تجدید ہوتی رہتی ہے۔

میں نے اپنے امریکہ کے ذمے میں حال ہی میں اُتھ گواڈے میں بعض نہایت تنومند و توانا بہت بڑھے آدمیوں کو دیکھا، جن میں ایسی حیرت ناک جیتی اور توانائی تھی جو امریکہ کے دوسرے مام ہم عمر آدمیوں میں نظر نہیں آتی تھی۔ اس کا اصل راز ان بڑھے آدمیوں کی غذا اور غذا کا گھی۔ ان کے کھانوں میں ٹھنا ہوا یا دم پخت گوشت بہ افراط و سادہ سادہ سبز لہوں کا چور خام تیل بلایا ہوا اور تان پھل بہ کثرت شامل تھے اور دسترخوان نہایت دل کش طریقہ سے چنا ہوا ہوتا تھا۔ یہ منظر میں نے اپنی آنکھوں سے وہاں کے صاف تحرے بٹے طعام خانوں میں دیکھا۔ یہ بڑھے ان تغذیہ بخش کھانوں کی پلیٹیں بھر بھر کر بڑی رغبت سے کھاتے تھے۔

پروٹین، تغذیہ بخش عجوبہ

غذائی سائنس دانوں اور حیاتی کیا کے ماہروں نے بعد میں زیر میں اپنے تجربات سے ثابت کر دیا ہے کہ وہ غذا جس میں پروٹین اجزاء کم اور نا کافی ہوں، انسانی جسم کو جلد ہی بڑھاوا دے دینا سہ کر دیتی ہے۔ میں ایسی متعدد مثالیں پیش کر سکتا ہوں، جن میں بڑھے آدمی مارتا چلے اور تیس کی غذا کھانے سے کمزور ہو کر موت کے کنارے آگئے تھے، مگر جب بدمذہب ان کی غذا میں اعلیٰ پروٹینی کھانے بڑھائے گئے تو ان میں جیتی و توانائی نمود کر آئی اور یہ از سر نو جی دار و قوی اور تنومند ہو گئے۔ ایسی مثالیں دیکھنے والا کوئی شخص انکا نہیں کر سکتا کہ پروٹینی غذائیں درحقیقت تغذیہ بخش جملہ ہیں۔

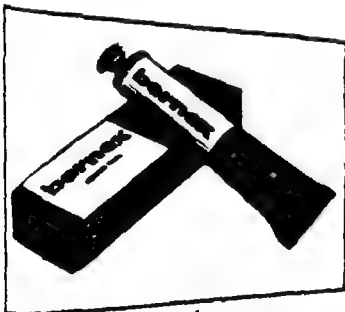
پھر آپ کو کمزور و نیم مروتہ حالت میں کیوں سیکھتے رہنا چاہیے اور اپنے مستقبل سے ناامید کیوں ہونا چاہیے غفلت اور سہل نگاری ترک کر کے غذائی اصلاح کیجیے اور بے خطر طریقہ زندگی اختیار کیجیے بھر پور غذا کھایا ہو جسم آپ کو بڑھتی ہوئی عمر میں بھی جوان اور پُر تپلا رکھ سکتا ہو۔ یہ آپ کے اختیار میں ہو کہ غلط غذا کھیں یا صحیح غذائی مادے اختیار کریں اور بڑھاپے میں بھی جی جانی کے احساس سے شاکام ہوں۔ (باقی آئندہ)



فوری اثر اور
مکمل سکون کے لیے
ہمدرد بام کی
تدریج یافتہ اور
مؤثر شکل

درد، سردی، زرد زکام، کھانسی، ناک کے بند ہو جانے، سینے کی جکڑن، گلے کی خرابی، جسمی تکلیف، عرق النساء، نفیس، جوڑوں کے درد، جلنے، چوڑے لگنے، صبح اٹھانے کی پیوں کے کٹ کھانے اور درد مزہ کی مختلف تکلیفوں کو روکنے کے لیے "برنیکس" نفیس اور مؤثر دوا ہے۔

بچوں کے لیے بھی اتنی ہی مفید



برنیکس
درد اور تکلیف میں فوری
سکون پہنچاتی ہے

ہمدرد (وقف)، لیبارٹریز - پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - چانچام

سیات

ڈاکٹر عثمان خاں

کیا اوسط آدمی کی یادداشت کی کوئی حد ہے، جس سے زیادہ وہ یاد نہیں سکتا؟

نی ذہن و حافظہ لامحدود ہے

ڈاکٹر فرسٹ کہتے ہیں کہ "قوتِ یادداشت کی مطلق کوئی حد نہیں ہے۔ وہ معلومات آپ حاصل کریں گے، اُس سے اور بھی زیادہ کو محفوظ رکھنے کی زیادہ آسانی کے ساتھ بڑھتی جائے گی۔ دراصل سائنس انسانی ذہن کی بے پناہ گنجائش دریافت کرنے سے قاصر رہی ہے۔"

اپنا حافظہ بڑھا سکتا ہے

یہ ڈاکٹر فرسٹ امریکہ کے سب سے زیادہ مشہور "تقویتِ حافظہ" کے ماہر ہونے کے علاوہ اس اصول کے بھی سرگرم مبلغ ہیں

حافظہ بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ اُن کا

وتر "مدرسہ حافظہ وارث کا خیال میں

مکے تحت امریکہ کے میں شہروں

تلم جاری ہے اور حال ہی میں خطہ



کہ کس طرح بہتر بنایا جائے؟

یہ بھی اسباق بھیجے جانے لگے ہیں۔ ڈاکٹر فرسٹ مارس کے ایک ارفع تحصیل مستندین حافظہ کے عجیب و غریب اور گونا گوں کرتبوں تاروف کے طریقوں کا عملی مظاہرہ کر سکتے ہیں۔

یکس میتھز وخت کا نمونہ (۳۰۰۰) گا کوں کے نام یاد کر کے بتلا۔ لمبوسات کا صنعت کار (۲۰۰) سے زائد مختلف تھانوں کی تلم۔ تول، طول و عرض، رنگ، قیمتیں، وغیرہ پٹ پٹ بتا سکتا ہے۔

کی سیکریٹری خواتین اپنے خوب صورت سروں کے اندر ٹیلی فون نمبرز یاد رکھتی ہیں، جس ہمارے آقاؤں کو بڑا تعجب ہوتا ہے۔ زلت ایک کارگر نسخہ ہے

اپ ڈاکٹر فرسٹ سے دریافت کرتے ہیں کہ "کیا کوئی ایسا ہرگز ہے جسے اوسط آدمی میں ایسی عجیب و غریب قدرتی قابلیت یادداشت

پیدا ہو جاتی ہے؟"

اس کے جواب میں ڈاکٹر موصوف فرماتے ہیں کہ "اچھی یادداشت کے حصول کے لیے کوئی نسخہ یا اس ایک کے نہیں ہے کہ حافظہ درحقیقت ایک عضل کی طرح ہوتا ہے۔ آپ اُس سے جس قدر زیادہ کام لیں، اُسی قدر وہ زیادہ قوی ہوتا جاتا ہے۔ بیشتر افراد مدرسہ سے نکلنے کے بعد اپنے حافظہ سے کام لینا موقوف کر دیتے ہیں۔ جس سے اُن کا حافظہ ڈھیلا اور پلپلاہن جاتا ہے"

اس سے اس بات کی توجہ ہوتی ہے کہ ہم کتنے المقدار مواد کو محفوظ رکھنے میں کیوں دقت محسوس کرتے ہیں۔ "مگر پھر ہم بعض ایسی سادہ چیزیں، جیسی کہ کسی شخص کا نام کیوں یاد نہیں رکھ سکتے؟"

"اس وجہ سے کہ ہم میں سے بیشتر افراد تپشی

ذہنیت رکھتے ہیں۔ کسی کے

چہرے اور شکل و صورت کے طبی

نقوش و اشعار اُس کے نام کی

آواز کی بہ نسبت بہت زیادہ

گہرے اور قوی ہوتے ہیں۔

لیکن لوگ چہروں کو بھی

بھول جاتے ہیں۔

اس وجہ سے کہ وہ نہیں جانتے کہ کس چیز کو غور سے دیکھنا چاہیے۔ جماعت

بندی اچھی یادداشت کے لیے نہایت بڑے گروں میں سے ایک نمونہ ہے۔ چنانچہ

میں نے اپنے طلبہ کے لیے چہروں کی جماعت بندی میں سہولت کے لیے ایک نقشہ

ترتیب کیا ہے، جس میں اُن خاصائص خط و قال کی ایک فہرست درج کی ہے،

جنہیں اجنبیوں سے ملنے وقت ذہن نشین رکھنا چاہیے۔

نام یاد رکھنے کا نسخہ

نام یاد رکھنے کے لیے میں پچھو قدموں یا مصلوں کی سفارش کرتا ہوں:

۱۔ سب سے پہلے نام کو صاف صاف، اچھی طرح سن اور سمجھیے۔

۲۔ تعارف ہونے کے بعد فوراً اُس نام کو اپنی زبان سے دہرایے۔

۳۔ اُس نام اور اُس شخص کی ذات کے درمیان کوئی ایضات درج کریں۔

یا ہم رنگی) قائم کیجیے۔ پلنے والوں میں سے کم از کم آدمیوں میں اُن کے نام کچھ

کچھ سننے یا تقریباً ایک مفہوم رکھتے ہیں۔

۴۔ اگر نام بے معنی ہو تو اس کے لیے کوئی دوسرا متبادل اتلاط یا رابطہ تلاش کر لیجیے۔ یہ ایک بے معنی لفظ ہو، جو اس نام سے امکانی حد تک ہم آواز ہو۔ مثلاً... ہٹ چنسن کے لیے ہٹ (بھونپڑی)۔ نام کے ابتدائی حروف یا جتنے کو دہرنا (ایسا ربط و ارتباط پیدا کرنے کے لیے) ایک اچھی تدبیر ہے۔

۵۔ اگر ممکن ہو تو (دورانِ گفتگو میں) نام کو کئی بار استعمال کیجیے۔

۶۔ بعد میں اس نام کو کہیں لکھ لیجیے

پینا موں کو، یا ڈاک میں خط ڈالنا، کس طرح یاد رکھا جائے؟

”اس باب میں میرا مشورہ یہ ہے کہ اتلاط یا رابطہ ورشتہ جس قدر بے سرو پا، بے ڈھنگا یا عجیب و غریب ہو۔ اسی قدر وہ بہتر کارآمد ہوگا۔ مثلاً اُس خط کے لیے آپ اپنے ذہن میں یہ تصویر یا تصویر قائم کر لیں کہ آپ کا ایک دوست ادھورے کپڑے پہنے ہوئے ڈاک کے ایک لیٹر بکس پر بیٹھا ہوا ہے۔ اب راستہ میں جو پہلا لیٹر بکس آپ کو نظر پڑے گا، اُس سے فوراً آپ کے دل میں اپنے دوست کی اسی مضحکہ خیز ہیئت یا شبیہ کا خیال پیدا ہو جائے گا اور آپ وہ خط اُس لیٹر بکس میں ڈال دیں گے“

اوسط آدمی اپنے حافظہ کو کس طرح بہتر بنا سکتے ہیں؟

مذاہب و ادغامی ورزش کے ذریعہ۔ آپ جس کمرے سے خوب واقف ہیں اُس کا خیال کیجیے۔ اپنی آنکھوں کے سامنے اُس کا نقشہ لانے کی کوشش کیجیے۔ دروازے، کمرے، کھڑکیاں، فرنیچر، کرسیاں، وغیرہ، کہاں کہاں ہیں، کتنے ہیں، کیسے ہیں؟ ہر چیز کا جو بہتر تصور یا اندیشہ ہے

”ایک گھنٹہ پہلے جو واقعات پیش آئے تھے، انھیں حتی الامکان ٹھیک ٹھیک یاد کیجیے“

”ریل یا بس میں آپ کے پاس بیٹھے ہوئے کسی شخص کے چہرے کا مطالعہ کیجیے۔ پھر اپنی آنکھیں بند کر کے دل ہی دل میں کسی دوسرے شخص سے اُس چہرے کی تفصیلات بیان کیجیے“

”رات کے وقت اپنے دل میں جائزہ لیجیے کہ آج دن بھر میں کب کس سے ملاقات ہوئی اور کیا بات چیت ہوئی تھی؟“

”روزانہ آدھے گھنٹہ تک یہ عمل کیجیے۔ اس سے آپ کا حافظہ جلد ہی قوی اور تروتازہ ہو جائے گا۔ آپ کو ٹیلی فون کے نمبر اور بازار کی چیزوں کے بھاؤ

خوب یاد رہیں گے“

”اور سب سے زیادہ اہم بات یہ ہوگی کہ آپ کو لوگوں سے ملنے میں ایک نئی خود اعتمادی کا احساس ہوگا۔ خراب یادداشت اکثر احساسِ کمتری کا ساتھ دالستہ رہتی ہے۔ جب آپ معمولی چیزیں بھول جاتے ہیں تو لامحالہ آپ خود میں ایک کمی اور کمتری محسوس کرتے ہیں“

”اسی واسطے اچھے حافظہ کی بدولت آپ زندگی سے زیادہ شگاہ ہو سکتے ہیں اور مزید برآں ہر کام خوبی اور خوش اسلوبی کے ساتھ اچھی طرح انجام دے سکتے ہیں“

تاج کمپنی کے انمول ہیرے

- ۱۔ قرآن مجید ن ترجمہ از مولانا محمود الحسن صاحب۔ حاشیہ تفسیر مولانا عبدالحق صاحب۔ برقی قطع، بحاسی طباعت دو رنگ
- ۲۔ قرآن مجید ن ترجمہ مولانا اشرف علی صاحب تھانوی حاشیہ پر کمال تفسیر بیان از مولانا عبدالحق صاحب۔ برقی قطع، بحاسی طباعت دو رنگ
- ۳۔ قرآن مجید ن ترجمہ از شاہ رفیع الدین صاحب محدث لدوی حاشیہ تفسیر بیان از مولانا عبدالحق صاحب۔ دیدہ زیب کالی
- ۴۔ قرآن مجید ن ترجمہ از شاہ عبد القادر صاحب تھانوی حاشیہ تفسیر بیان از مولانا عبدالحق صاحب۔ دیدہ زیب کالی
- ۵۔ قرآن مجید ن ترجمہ از مولانا عبدالحق صاحب تھانوی حاشیہ تفسیر بیان از مولانا عبدالحق صاحب۔ دیدہ زیب کالی
- ۶۔ قرآن مجید ن ترجمہ از مولانا اشرف علی صاحب تھانوی حاشیہ تفسیر بیان از مولانا عبدالحق صاحب۔ دیدہ زیب کالی
- ۷۔ قرآن مجید ن ترجمہ از مولانا عبد اللہ صاحب تھانوی حاشیہ تفسیر بیان از مولانا عبدالحق صاحب۔ دیدہ زیب کالی
- ۸۔ قرآن مجید ن ترجمہ از مولانا عبدالحق صاحب تھانوی حاشیہ تفسیر بیان از مولانا عبدالحق صاحب۔ دیدہ زیب کالی
- ۹۔ قرآن مجید ن ترجمہ از مولانا عبدالحق صاحب تھانوی حاشیہ تفسیر بیان از مولانا عبدالحق صاحب۔ دیدہ زیب کالی
- ۱۰۔ قرآن مجید ن ترجمہ از مولانا عبدالحق صاحب تھانوی حاشیہ تفسیر بیان از مولانا عبدالحق صاحب۔ دیدہ زیب کالی
- ۱۱۔ قرآن مجید ن ترجمہ از مولانا عبدالحق صاحب تھانوی حاشیہ تفسیر بیان از مولانا عبدالحق صاحب۔ دیدہ زیب کالی
- ۱۲۔ قرآن مجید ن ترجمہ از مولانا عبدالحق صاحب تھانوی حاشیہ تفسیر بیان از مولانا عبدالحق صاحب۔ دیدہ زیب کالی

تاج کمپنی لمیٹڈ۔ قرآن منزل، پوسٹ بکس ۵۳۸ کراچی



علامہ نفیسی

کیا تم جھینپ اور جھک کا شکار ہو؟



بہت کثرت سے ہمارے سماج میں ایسے لوگ ہیں جن کی معاشرتی بن جھینپ اور جھک زبردست رکاوٹ بن جاتی ہے۔ اگر تم بھی اسی لوگوں میں سے ہو تو ذیل کے سوالات سے اندازہ کرو کہ تمہارے اندر اور جھک کس حد تک ہے۔ ہر سوال کے نمبر جواب کی نوعیت کے لحاظ کے سامنے درج ہیں۔ مجموعی طور پر جتنے کم نمبر تم حاصل کرو گے، اتنا ہی جو لوگ زیادہ جھینپ اور جھک کا شکار ہیں، وہ ۱۰۰ یا اس سے زیادہ گئے۔

ہاں نہیں کبھی کبھی

ہاں نہیں کبھی کبھی

۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵

- ۸۔ کیا تم کسی جلسہ کے حاضرین کو خطاب کرتے ہوئے ڈرتے ہو؟
- ۹۔ فرض کرو ایک دیو پر تم دیر سے پہنچے ہو وہاں آگے کی کچھ نشستیں خالی ہی ہیں تو کیا تم آگے کی کسی نشست پر بیٹھنے کے بجائے پیچھے کھڑے رہنے کو ترجیح دو گے؟
- ۱۰۔ کیا تم معافہ کرنے سے گھبراتے ہو؟
- ۱۱۔ کیا تم بہت کم مسکراتے ہو؟
- ۱۲۔ کیا تم اس امر کے خواہش مند ہو کہ تم میں اور زیادہ خود اعتمادی ہوتی؟

۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵

- ۱۳۔ ایک دعوت میں شریک ہو۔ ایک کھانا بہت پسند ہے، لیکن وہ کھانا تمہارے نہیں چٹا گیا ہے۔ کیا تم کسی سے وہ ٹھگنے کی بہ نسبت یہ پسند کرو گے کہ اسے محروم رہو؟
- ۱۴۔ لو شرع کرتے ہوئے جھکے ہو؟
- ۱۵۔ ادا تعارف اجنبیوں سے کرنا چاہتا تمہیں جھینپ ہوتی ہے؟
- ۱۶۔ مذاذمی میٹھے ہوں، کیا تم یہ پسند دیاں ایک کنارے بیٹھو؟
- ۱۷۔ وقت خوش رہتے ہو جب بالکل حقوق کی حفاظت کرتے ہوئے؟
- ۱۸۔ لف منس کے افراد سے گفتگو

کارمینا

درد شکم، مضمی، بھوک کی کمی،

اچھا رہ، قبض، قے، دست

مضمی کی خرابی —

یہ اور معدہ اور جگر کے دوسرے امراض آج کل عام ہیں۔ اور ان شکایتوں کی وجہ سے نہ صرف صحتیں خراب رہتی ہیں بلکہ کاربایا اور زندگی کے دوسرے مشاغل پر بھی اثر پڑتا ہے۔ اچھا ہضم اور صحیح معدہ اچھی صحت کا ضامن ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ آپ وہی ہیں جو کچھ آپ کھاتے ہیں۔ لیکن جب آپ کا کھانا ہوا جسم کو نہ لگے، اور جرو بدن ہو کر خون بن کر آپ کو طاقت نہ پہنچائے تو کھانا پینا ہی بے کار نہیں ہوتا بلکہ اٹھنا بیٹھنا، سونا جانا مشکل ہو جاتا ہے اور جینا دُوبھر۔

ہمدرد کی لیباریٹریوں اور ہمدرد مطبوں میں چیدہ جڑی بوٹیوں اور ان کے قدرتی نمکیات، پرطویل تجربات اور سائنسی تحقیقات کے بعد ایک متوازن اور مفید دوا کارمینا تیار کی گئی جو ہضم کی جملہ خرابیوں کو دور کرنے میں خصوصیت رکھتی ہے۔ کارمینا معدے پر نہایت خوشگوار اثر کرتی اور اس کے افعال کو درست کرتی ہے۔ ہضم کے فعل کے لیے جو شرطیں ضروری ہیں کارمینا ان کو مناسب مقدار میں پیدا کرتی ہے۔ جگر کی اصلاح کرتی اور جگر کی جملہ خرابیوں کو درست کرتی ہے۔



سینے کی جلن، تیزابیت، پیٹ کا بھاری پن، نفخ، بد ہضمی، پیٹ کا درد، کھٹی دکاریں، درد شکم، متلی اور قے، بھوک کی کمی، قبض یا معدہ اور جگر کی دوسری بیماریوں میں کارمینا کا استعمال نہایت مفید ہوتا ہے۔

کارمینا نظام ہضم کو درست اور قدرتی کرنے کی یقینی دوا ہے۔ ہر موسم اور ہر آب و ہوا میں ہر مزاج کے لوگوں کے لیے فائدہ بخش اور موثر ہے۔ بلا خطر استعمال کی جاسکتی ہے۔ کارمینا ہر گھر کی ایک ضرورت ہے۔

ہمدرد دواخانہ (دقت) پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور چائیکام

ہمدرد

والدین کے لیے

آنکھوں کی حفاظت بچپن کے زمانہ سے ہی کرنی چاہیے

ڈاکٹر محل عثمان خاں

لیٹے لیٹے پڑھنے کی عادت نہایت مضر ہے۔ اس سے بچہ کی نوذریہ آنکھوں پر بہت بار پڑتا ہے۔ خاص کر جب کہ حرف باریک ہوں اور دشمنی ناکانی ہو پڑے لکھنے کے لیے روشنی ہمیشہ ایسی ہونی چاہیے سینا بینی کی زیادتی بھی آنکھوں کے لیے مضر ہے اور بچہ کو پردہ سینے کے قریب بھی نہیں بیٹھے دینا چاہیے۔

خول (بیسٹکین) کا علاج بالکل ابتدائی درجہ میں کرنا چاہیے۔ بھینگا ہوا آنکھ کے کسی حرکتی غلطی کی کڑوی سے پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر اس کا تدارک جلد سے جلد نہ کیا جائے تو یہ عیب مستقل قائم ہو کر رہ جاتا ہے۔

بچہ کی آنکھ کو بلا ضرورت نہیں چمکنا چاہیے۔ مثلاً اگر اس کی آنکھوں میں کوئی چیز گر گئی ہو اور وہ آسانی نہیں نکالی جاسکتی ہو تو اسے زیادہ گردنا اور سنا نہیں چاہیے بلکہ فوراً ڈاکٹر کے پاس لے جا کر ضروری تدارک کرنا چاہیے۔ بچہ آنکھ کو مسلتا رہتا ہو تو اسے اس حرکت سے سختی سے روکنا چاہیے۔

آشرب چشم بھی بچپن کی ایک نہایت عام شکایت ہے۔ اس میں کوہ چشم کے سامنے کی بیرونی جلی متورم ہو جاتی ہے۔ مناسب علاج سے یہ شکایت جلد ہی ٹل جاتی ہے، لیکن اگر اس کے علاج میں غفلت اور تاخیر کی جائے تو یہ دم اندرونی جھلیوں تک پھیل کر پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایسی صحت میں اہل علاج کی ضرورت ہوتی ہے، جس میں تاخیر نہیں کرنی چاہیے۔

خیرہ (آنجنی) بھی بچپن کی ایک کثیر الوقوع شکایت ہے۔ اس میں بچوں کے کناروں کے خدو میں دم ہو جاتا ہے اور درودہت ہوتا ہے۔ عموماً یہ کمزور صحت کی علامت ہوتی ہے جس کا علاج کرنا چاہیے۔ آنجنی کی سخت ٹھنسی کو کسی دافع معتد دوا میں چھلکائی ہوئی گرم دھرم روٹی کی گدڑی (رفادہ) مار سے سینکنا چاہیے، تاکہ وہ تحلیل ہو جائے۔ اگر وہ اس طرح جلد تحلیل نہ ہو تو باقاعدہ علاج کرنا چاہیے۔

غرض بچہ کی آنکھوں یا بصارت کی ہر خرابی یا عارضہ کی حالت میں معقول علاج اختیار کر لے میں ہل انکساری یا تاخیر سے کام نہ لینا چاہیے۔ ابتدائی درجہ میں مناسب تدارک کرنا چاہیے ورنہ اندیشہ ہے کہ مزید پیچیدگیاں پیدا ہو کر زیادہ خطرناک یا مستقل خرابی پیدا ہو جائے جس کا خاتمہ بڑی عمر میں ممکن نہ پڑے۔



آنکھوں کا میکا نہ ایک کیمرے کے میکا نہ سے قریبی مماثلت رکھتا ہے۔

کیمرا آنکھ کی تشریکی ساخت کے اصول پر ہی بنایا گیا ہے۔

برے کاشٹر آنکھ کی پتلی کا قائم مقام ہے۔ کیمرے کا دوسرا حصہ چشم سے ہے۔ کیمرے میں جس فلم یا پلیٹ پر تصویر بنتی ہے وہ شبکیہ چشم کو مشابہت بدیعصری کیمرے کی شیشی نہایت پیچیدہ ہوتی ہے، لیکن اگر اس میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے تو اسے بہ آسانی درست کیا یا بدلایا جاسکتا۔ وکس آنکھ کے نقائص کا علاج ایک عصری ماہر چشم بھی محدود حدود ی کر سکتا ہے۔

یہ ضروری ہے کہ والدین بچوں کی آنکھوں کی حفاظت بچپن کے زمانہ سے ہی کر لیں۔ بچہ کو گھور گھور کر غور سے دیکھتا ہو یا اسے دوسری شکایت میں توجہ دیا ہو یا نہ ہو، اسے حرف کو یہ آسانی نہ پڑ سکتا ہو تو اسے کے لیے بلا تاخیر لے جانا چاہیے۔ اگر اس میں غفلت کی گئی تو بچہ کی نامستقل یا ناقابل تدارک خرابی پیدا ہو جانے کا خطرہ ہے۔ فردی تو یہ سے امراض چشم اور بصارت خرابیوں کا زائلہ ممکن ہے۔

ترشہ سمیت

بچوں کو کمزور کر دینے والا ایک عام عارضہ

کیا آپ کے بچے کو ہمیشہ تھکے ہوئے ہوئے ہوتا ہے؟

فکرمندان اپنے بچے کا ہاتھ پکڑ کر اسے کھینچتے ہوئے طبی دانوں سے بچے کی عمر تقریباً آٹھ سال تھی۔ وہ ڈبل تھلا اور کمزور معلوم ہوتا تھا، اس کے چہرہ کا رنگ لہریاں اُٹھ رہا تھا۔ درحقیقت وہ ایک کھلے ہوئے بچوں کی طرح مڑھایا ہوا نظر آتا تھا۔

ماں نے کہا۔ ”ڈاکٹر صاحب! اسے ہمیشہ تھکے ہوئے رہتا ہے، پیٹ میں کوئی چیز ٹھہرنے نہیں پاتی۔ حرارت ہوجاتی ہے اور اکثر درجہ سے ناغہ کرنا پڑتا ہے۔ میں اس کے لیے بہت فکر مند ہوں۔“

ڈاکٹر نے تفصیل بعد مدد از قہ سے سُنی اور بچے کی غذا کے متعلق کئی سوالات کیے۔ یہ کس قسم کی غذا زیادہ پسند کرتا ہے؟ کیا مکی چرلی، غذائیں، مکھن، ملائی وغیرہ زیادہ کھاتا ہے اور شکر اور مٹھائیاں بھی کچھ استعمال کرتا ہے؟

چمربنی کی کمی

ماں کے جوابات سن کر اور خود غور کرنے کے بعد ڈاکٹر کو یقین ہو گیا کہ بچہ ”ترشہ سمیت“ کے عارضہ میں مبتلا ہے۔ یہ ایک ایسا عارضہ ہے جس میں جسم کا کیمیائی توازن عدم برہم ہوجاتا ہے۔



دورانِ معائنہ میں ڈاکٹر نے بچے کے صحت اور ذہان کو دیکھا، جو سب سے فزائیقی اور عام چیز محسوس کی کہ اس کی سانس میں ناشپاتی جیسی بو تھی، گو بچے نے کوئی خوشبودار مٹھائی نہیں استعمال کی تھی۔ ناشپاتی کی بو، ایسی ٹون کی وجہ سے جب جسم میں چربی مکمل طور پر جذب نہیں ہوتی تو آپسیٹون جمع ہوجاتی ہے اور باطن سے اُٹھنے لگتی ہے، جس سے بالآخر نقصان فزیدہ پیدا ہوجاتا ہے۔

ڈاکٹر نے بچے کی ماں کو سمجھایا کہ غیر متوازن غذا کی وجہ سے ترشہ سمیت پیدہ ہو گئی ہے، لہذا بچے کی غذا میں مکھن وغیرہ کے بجائے شکر کا شیرہ، مارلیٹ، یا جام و فر مرتبہ استعمال کرنا چاہیے۔ اسے چریلا گوشت، بکین، کوکو، تلی ہوئی غذائیں نہیں چاہیے۔ مضریات اور چاکلیٹ سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔ اس کے بجائے اسفنج کی جوتی، ٹکڑی، ڈیل روٹی اور دلیا یا پارچ دے سکتے ہیں۔ شکر کمیز ضرورت، شہرہ بیہ خربت سنگڑ جیسے میوات بکثرت استعمال کرنا چاہیے۔

اس نظامِ غذا سے بچے کی غذا میں چمربنی کی تلافی شکر اور ناشتہ سے بچہ ہوجائے گی اور یہ چیزیں بہ آسانی جسم میں ہضم و جذب ہوجائیں گی۔

اگرچہ ترشہ سمیت بیش از حد زیادہ چمربنی غذاؤں سے پیدا ہوجایا کرتی ہے، جوش و بیان اور لکان کے اثر سے پیدا ہو سکتی ہے۔ زیادہ محنت، غیر معتدل کھانا اور دیر تک جاگنے سے بھی ترشہ سمیت پیدا ہوجاتی ہے۔

بے احتیاطی سے کام نہ لیجیے

لڑکیوں کے بنسبت لڑکوں میں ترشہ سمیت کا رجحان زیادہ ہوتا ہے بالخصوص اُن کی بڑھوتری کی عمر میں۔ گو یہ بہت چھوٹے بچوں میں بھی ہو سکتا۔ بانگوں میں یہ عارضہ نسبت بہت کم عام ہے اور بہ آسانی اچھا نہیں ہوتا۔ بانگوں کی نشوونما اور فاقہ سے پیدا ہو سکتا ہے اور اکثر اوقات زیادہ بیٹس کے ساتھ وابستہ ہے۔ بانگوں میں ہونے والے بچوں میں، ہر حالت میں اس کے علاج میں تاخیر اور غف سے احتراز کرنا چاہیے اور طبی مہکمہ طبی مشورہ سے استفادہ کرنا چاہیے۔ اگر بچہ کی عمر میں کسی بچے کو اتفاقی طور پر شکایت ایک آدھ بار ہوجائے تو اسے ترشہ سمیت پر محمول نہیں کرنا چاہیے، لیکن اگر قے کے دورے بار بار یا مسلسل ہوتے ہوں اور بچے کی عام صحت خراب سے خراب تر ہوتی جاتی ہو تو تعافضائے احتیاط ہے کہ طبی مشورہ حاصل کرنے میں دیر نہیں کرنی چاہیے۔

افسانہ

میں نے ایک بچہ گود لیا



مسز لونئی ساخ جانسن

مسز لونئی ساخ جانسن دماغی فالج میں مبتلا تھیں، وہ قدرتی طور پر اپنے کی آنسو مند تھیں مگر ان کا مرض اس آرنڈ کے پیدا ہونے میں مزاحم تھا، پھر جب انھوں نے ایک بچہ گود لینے کی تمنا کا اظہار کیا تو اس کی بھی ان کے معالجوں اور ان کے خاندان والوں نے اس بنا پر مخالفت کی کہ ان کی معذوری اور بے بسی یہ شکل کام انجام نہیں دینے دے گی، لیکن انھوں نے کسی کی ایک دشمنی اور ایک بچہ کو گود لے لیا اور اسے پرورش کیا۔ یہ ایسی بات تھی جس نے سب کو حیرت میں ڈال دیا، اب ذیل کی کہانی خود ان کی زبانی سنئے

زندگی ہمارے لیے موزوں نہیں ہے اور ہمیں سخت دقتیں پڑیں گی مگر ہم دونوں نے یہ طے کر لیا تھا کہ ساتھ ہی زندگی گزاریں گے۔

کچھ ہی دنوں بعد میں اور ڈاک ایسے ہی ہو گئے جیسے سب شادی شدہ جوڑے جوتے ہیں صحت آتی کتر تھی کہ ہمارے کوئی بچہ نہیں تھا، میں جانتے تھی کہ بچے کا خیال آنا بھی میرے لیے حماقت میں داخل ہے۔ میرے ڈاکٹر نے مجھے کہا تھا کہ تمہارے بچہ ہونا ناممکن ہے اور تمہارے لیے سخت خطرناک اور مہلک ہو سکتا ہے، یہاں تک کہ دماغی فالج کے مریضوں کو ڈاکٹر یہ بھی اجازت نہیں دیتے کہ وہ کسی بچے کو گود لیں۔

اس کے باوجود میں نے ارادہ کر لیا تھا کہ میں خود ایک بچہ کو گود لوں گی، مجھے یقین تھا کہ میں اور ڈاک بچہ کو پا لیں گے۔

شادی کے دو برس بعد میں نے اپنے گھر کے لوگوں سے اپنا یہ خیال ظاہر کیا کہ میں ایک بچہ گود لینا چاہتی ہوں، سب نے اس خیال کی سخت مخالفت کی اور مجھے اس ارادے سے باز رکھنے کی کوشش کی۔ خود ڈاک کا خیال یہ تھا کہ میں گود لینے کے لیے تمہیدت کی ایکس شاید بچہ دے۔

مگر میرا ارادہ بخت تھا، ہم اور دونوں نے ڈاک سے مذاکرات کیے۔

اپنے بچپن ہی میں مجھے یہ معلوم ہو چکا تھا کہ تین کام ایسے ہیں جو میں کبھی نہیں کر سکتی، میں کبھی شادی نہیں کر سکتی اور کبھی ماں نہیں بن سکتی۔ بات یہ تھی کہ میں پیدا ہی دماغی فالج نے کر ہوئی تھی اور جب چلنے پھرنے کے، تودو کڑیوں کے سہارے چل سکتی تھی اور یہ سہارا لے کر بھی میں بہت ہی تھکتی تھی۔ مگر میری اس معذوری کے باوجود میرے ماں باپ مجھے بہت تھے اور کسی طرح مجھے میری تن درست بہن سے کم نہ چاہتے تھے۔

س کا نتیجہ یہ ہوا کہ جب میں بڑی ہوئی تو مجھ میں مشکلات کا مقابلہ کرنے سے طور پر موجود تھا اور زندگی سے فرار اور مشکلات سے مغلوب ہونا نہ کر سکتی تھی۔

رکھی میرے ماں باپ زیادہ چلنے پھرنے سے روکتے تھے اور کہتے تھے کہ، بے پروائی دواؤں کی دکان سے کبھی بھی نہیں جاسکو گے اور بن کا تو ڈاک بھی نہیں ہوتا تھا۔

تین برس کی عمر میں جب میں نے موٹر چلا سیکھی تو میرے والدین کو مگر انھیں خاصا صدمہ ہوا۔ جب میں نے یہ بتایا کہ ڈاک جانسن سے ہی ہوں، ڈاک جانسن بھی دماغی فالج میں مبتلا تھا اور اس سے میری فالج کے مریضوں کے کلب میں جوتی تھی۔ ہم جانتے تھے کہ

کی طرف سے کچھ لکھا جائے گا جب ہماری درخواست مسترد کی جائے گی۔

تین دن کے بعد مجھے ایجنسی کی طرف سے ایک خط ملا، وہ میرا چوبیسواں یوم پیدائش تھا، لفاظیات میں لیے میں پیچھے کر رونے لگی۔ مجھے اپنی ساری عمر میں کبھی اتنا رنج نہیں ہوا تھا۔ آخر کا پتہ پڑا کہ ہاتھوں سے میں نے لفاظی کھولا۔ خط اس طرح شروع ہوا تھا ”آپ سے اور آپ کے شوہر سے اُس روز ہساری ملاقات بہت مسرت بخش تھی،“ سارا خط اسی انداز کا تھا اور ہمارے درخواست کے مسترد ہونے کا کوئی ذکر نہ تھا، ایجنسی والی خاتون نے اپنے یہاں کے قاعدے کے خلاف ہیں یہ خط لکھا تھا شاید اس لیے کہ ہم ناامید نہ ہو جائیں۔ اس کے بعد ہم چھ مہینے تک انتظار کرتے رہے۔ چھ مہینے اور مصیبت کے مہینے، اس عرصہ کے اندر میں بچوں کے کپڑوں اور کھلونوں وغیرہ کے انتظام: لگی رہی۔

اس کے بعد ایجنسی کا ایک آدمی آیا اور اس نے ہمیں بتایا کہ ہمیں پرائیوٹ انٹرویو کے لیے طلب کیا گیا ہے۔ اس انٹرویو کے بعد سے تین مہینے تک براہِ رضامندی کی ملاقاتیں ہوتی رہیں کبھی تنہا کبھی اور لوگوں کے ساتھ، ہمارے عزیزوں اور دوست کے نام لکھے گئے، ہمارا مکمل جسمانی معائنہ ہوا۔

اس ساری کارروائی کے بعد ایک ایجنسی کا آدمی آیا اور ہمیں ایجنسی پر کاپی پینے کے لیے مدعو کر گیا۔ کافی پر میں اس قدر بے چین تھی کہ پیالی ہاتھ میں اٹھا کر دو بوجھوں پر اٹھا۔ دو چار ادھر ادھر کی باتوں کے بعد خاتون مذکورہ نے کہا ”مہربان! آپ یہ سن کر بہت خوش ہوں گی کہ آپ کی درخواست منظور ہو گئی ہے۔“

ایک دفعہ پھر میں روپڑی مگر یہ دونا خوشی کا دونا تھا، کسی کی کسی دن میں بچہ ہو گا۔ میں جذبات سے بے قابو ہو گئی تھی اور میں نے دیکھا کہ ایجنسی کی آنکھوں سے بھی آنسو جاری تھے، غرض ہم نے لگے پانچ منٹ خوشی کی۔ بھرتے ہوئے گزارے۔

ڈک خوشی کے مارے دم بخور رہ گیا جب میں نے اُسے یہ خبر میرے والدین کو اب تک شبہ تھا کہ میں بچہ کو پرورش کر سکیں گی۔

ایک ہفتہ بعد جب ایجنسی کی خاتون نے مجھ سے کہا کہ ”کیا یہ معذور بچہ گود لینا پسند کروں گی“ تو میں دہل کر رہ گئی اور میرا دم سوکھ گیا۔ ایک معذور بچہ! بے شک میں ایسا بچہ گود لے سکتی ہوں لیکن سوا کر کیا یہ اس بچہ پر ظلم نہ ہو گا کہ اُسے پرورش کے لیے معذور والدین کے سپرد کیا جا

سنے ٹیلیفون کی ڈاکٹر کڑی میں دیکھ کر نفرت میں سب سے پہلی بنیت کی انجی کو برفن کیا۔ میں ایک بچہ کو گود لینے کے متعلق معلومات حاصل کرنا چاہتی ہوں۔“

کسی صورت کی سخت آواز سے جواب دیا ”تم ہیں اس کے متعلق ایک خط لکھو“ میں نے کہا ”دیکھیے میں اور میرا شوہر دونوں داغی قلع میں مبتلا ہیں، اس بچے کا کوئی توبہ پانا نہ ہوگی۔“

تھوڑی دیر کی خاموشی کے بعد اُسی آواز سے جواب دیا ”یہ سب باتیں اپنے میں لکھ دینا۔“

میں نے فوراً ایک چھ صفحہ کا طویل خط ایجنسی کو لکھا، تین دن کے بعد ”فون آیا“ ”سزا سنا“، یہ بنیت کی ایجنسی والی خاتون بول رہی ہے۔ میں نے پیش پوری آواز میں کہا ”ہاں ہاں کہیے۔“

بولیں ”ہمارے یہاں جمعہ کی شام کو ہونے والے والدین کا ایک جلسہ منعقد ہوا ہے، کیا تم اور تمہارے شوہر اس جلسہ میں شریک ہو سکو گے؟“ میں نے جواب دیا ”فرد۔“

میں اور ڈک دونوں موٹر میں ایجنسی کے دفتر پہنچے۔ دفتر کی عمارت کو دیکھ کر دم ٹھکل گیا۔ مشرق پر کی میڑھیاں چڑھ کر اوپر پہنچا تھا اور مکلا بھی نہ تھا۔ انٹرویو کے لیے ان میڑھیوں کا چڑھنا کوئی بات ہی نہ تھی مگر میرے لیے یہ ایک ایسی بات تھی جس نے آواز سے پہلے ہی اختتام تک پہنچا دیا۔

ڈک کہنے لگے ”ان میڑھیوں پر تم کیوں کر چڑھ سکو گی؟“ کیا یہ لوگ یہاں نہیں آ سکتے؟“

ممکن ہے ایجنسی والے ہمارے یہاں آجائے مگر میں نے سوچا کہ اگر ہم اُن لگے بندھے قاعدوں پر کاربند نہ ہوتے تو ممکن ہے ہمارا کام نہ بنے، میں نے اسے کہا، ”میں چڑھ جاؤں گی ان میڑھیوں پر۔“

ہم لوگ مقررہ وقت سے آدھ گھنٹہ پہلے وہاں پہنچ گئے تھے اور اتنا ہی نہ ہیں میڑھیوں پر چڑھنے میں ٹکا، ہر قدم سخت تکلیف دہ تھا۔ چڑھتے چڑھتے دفعہ تو میں گرنے سے بال بال بچ گئی۔ آخر خدا خدا کر کے ہم اوپر پہنچ گئے وہاں میاں بیویوں کے جوڑے اور موجود تھے وہ سب کے سب مجھے اور ڈک کو رہبت قہقہہ ہوئے۔ بعض کے چروں پر کچھ معاندانہ جھلک بھی تھی کیوں کہ بعد میں معلوم ہوا کہ گود لینے کے لیے بچوں کی تعداد کم تھی۔

اس رات کو ہمیں معلوم ہوا کہ اب ہمیں صرف اس صورت میں ایجنسی

کار بھی تو نہیں کر سکتی، فرض کرو اور کوئی بچہ مجھے دینے کے لیے انہیں کے پاس نہ ہو،
اہراتو میں کیا کروں گی۔

میں نے کہا ”دیکھیے یہ معذور بچے کے حق میں بہت نامناسب بات ہوگی
غذوریان باپ کے سپرد کیا جائے، پھر شاید میں اپنی مجبوریوں کی وجہ سے
یہ اس کی دیکھ بھال دکر سکوں گی۔“

وہ یہ کہہ کر چلی گئیں کہ ”بات تو معقول ہے، مجھے اس وقت بھی رونا آ رہا تھا
نکلے۔“

تین روز بعد وہ خاتون پھر آئیں اور کہنے لگیں ”لوئی! ایک بالکل تندرست
مورت لڑکی تمہیں گود لینے کے لیے دی جائے گی، انہیں نے آج ہی یہ
ہے۔“

مے منھ سے نکلا ”اے میرے خدا! تیرا شکر ہے۔“

مکرم ایک دو مہینے کی لڑکی ایلین سوئی جالس کو گھر لے آئے۔ اگلے
رے یہاں آنے والوں کا نامنا بندھا رہا۔ کوئی کسی بہانے سے آتا تھا
نے کسی کو استعمال کی کوئی چیز مستعار لینا تھی۔ کسی کو بچہ کی رات کے
پر وگرام کے متعلق ہماری رائے معلوم کرنی تھی۔ حقیقت یہ ہے کہ ان
ستوں کو قطعی طور پر یہ ڈرتا تھا کہ بچہ کی وجہ سے ہم سخت مصیبت میں مبتلا
نے وہ طرح طرح کے بہانے کر کے ہمارا حال دیکھنے آتے تھے۔

لے آنے کے بعد بعض ایسی دقتیں پیش آئیں جن کا ہمیں وہم و گمان بھی نہ
تو ایلین کو نہلانے کی تھی۔ اس کو نہلاتے وقت میں اپنی لکڑی کے
بکتی تھی لیکن اگر بھگتی ہوئی زمین پر وہ لکڑی پھسل جلتے تو کیا ہو گا۔

آنے سے میری روح کاٹنے لگی تھی۔ میری والدہ یا ڈک کی والدہ
ہ سکتی تھیں اور ان سے بڑی مدد ملتی۔ مگر میں یہ نہیں چاہتی تھی، میں
اس کا بدن صاف کر دیا کروں گی، مگر میں چاہتی تھی کہ میری بچی
ستھری رہے، قیمتی پڑوس کے گھر کی بچی رہتی ہے۔

س کے لوگ میری مدد کے لیے آتے رہتے تھے۔ ایک میاں بیوی
سے گھر کے سامنے مڑک کے پار رہتا تھا۔ بیوی نرس تھی اور بچوں
اس نے ایلین کو مفت میں مدد تر بہناتا شروع کر دیا۔

ت جس کا مجھے پہلے خیال بھی نہ تھا ایک رات کو میٹھا لائی ایلین
تھی۔ ڈک اور میں دونوں سونے کی تیاری کر رہے تھے ایلین

اس وقت دوسرے کمرے میں پڑی سو رہی تھی، ہم نے اک دم دم سے اس کے
گرنے کی آواز سنی، ہم دونوں خوف سے ایک دوسرے کا ہاتھ تھکنے لگے۔ میں یہ کہتی ہوئی
بھاگی کہ شاید میں پلٹنے کے کمرے کی دیوار کا ایک طرف کا حصہ اٹھا کر انکا نا بھول گئی۔
میں ڈک سے بھی پہلے ایلین کے کمرے میں پہنچ گئی، وہ زمین پر پڑی ہوئی
نور زور سے سو رہی تھی، مگر کہیں چوٹ نہیں لگی تھی۔ جب میں نے اُسے اٹھا کر گود
میں لیا تو میں نے دیکھا کہ ڈک مجھے بڑی حیرت سے تنک رہے تھے۔ وہ کہنے لگے
”تمہیں یہ بھی خبر ہے کہ تم لکڑیوں کے یہاں آگیں“ میں نے بڑے تعجب سے اپنے
اوپر نظر ڈالی، میری کچھ میں نہ آتا تھا کہ میں یہ کس طرح کر سکی۔

چند مہینے بعد ڈک کا تباہ شکار کو ہو گیا، جب ہم وہاں پہنچے ہیں تو ایلین
گھٹٹیوں چلتا سیکھ گئی تھی۔ ایک دن میں کمرے میں مصروف تھی کہ غسل خانے کے
ٹب میں غریب سے گرنے کی آواز پیدا ہوئی، میرا دم ہی تو ٹھیک گیا۔ کہیں ایلین سر کے
بل ٹب میں دگری ہو، لکڑیوں کے سہارے جلدی سے وہاں پہنچی وہ مزے سے ٹب
کے اندر بیٹھی تھی، اس کے بعد سے میں نے غسل خانے کا دروازہ بند رکھنا شروع کر دیا۔
میری بے بی کی عذاب ایک سال سے زیادہ ہے۔ شیر خواہی کی بہت سی
دشواریاں ختم ہو گئی ہیں، اب دوسری قسم کی دشواریاں رونما ہوں گی۔ جب وہ
کیلنے کو نہ لگے لگے اور جب وہ اپنے ماحول کو تھوڑا بہت سمجھنے لگے اور جب وہ
مجھ سے پوچھے گی کہ تم دوسری ماؤں کی طرح کیوں نہیں ہو اور ڈک سے پوچھے گی
کہ تم دوسرے بالوں کی طرح کیوں نہیں ہو۔ تو پھر ان سب باتوں کے ہیں
جواب دینے پڑیں گے اور نئے مسئلوں کو نئے انداز میں سلجھانا پڑے گا۔

ہمدرد صحت کے خریدار صاحبان سے

خط و کتابت کرتے اور چند رسالہ کے وقت اپنا خریداری نمبر ضرور
تحریر فرما لکھیے۔ خریداری نمبر نہ ہونے کے باعث تعمیل میں دقت اور دیر
ہوتی ہے۔ خریداری نمبر براہ اس کاخذ در میرا لکھا ہوتا ہے جس میں رسالہ
پہنچا ہوا آپ کو ملتا ہے۔

اگر آپ کو ہمارے تبدیل کرنا ہے تو اس کی اطلاع براہ کی ہمارا ریج
بک مل جانا چاہیے۔ اس تاریخ کے بعد اطلاع کرنے سے آئندہ ماہ کا رسالہ
مابقیہ نہ پہنچے گا اور آپ کو اس ماہ کا رسالہ نہیں پہنچے گا۔ کیونکہ ۱۵
تاریخ تک آئندہ ماہ کے رسالہ کے لیے تمام بچے تیار ہونے چاہئے ہیں

میں نے یورپ میں کیا دیکھا!



ترکی : مشرق و مغرب کا امتزاج : یورپ کی بساط سیاست پر ایشیاء کا زبردست مہرہ۔ رومی مصطفیٰ کمال اور نصر الدین خواجہ کا وطن۔

یوگوسلاویہ : اپنی قوم کے نجات دہندہ مارشل ٹیٹو کی علمداری جہاں اس وقت بیداری جنم لے رہی ہے۔
آسٹریا : اوپیرا اور شعر و نغمہ کی دنیا جہاں فاتح موسیقی موزارٹ، الہامی راگوں کے خالق بیٹھوون اور ماہر حراشیم مکیم سلوینز پیدا ہوئے۔
سوئٹزر لینڈ : یورپ کا کشمیر، سیاحوں کی جنت! جہاں لوگ آج بھی قدرت سے ہم آہنگ ہیں۔

ان چار ملکوں کی سیاحت پر مشتمل

حکیم محمد سعید دہلوی

یورپ نامہ (جلد اول)

اُردو زبان میں پہلا معلومات افزا، متنوع اور دلکش سفر نامہ جس میں انفرادی اور اجتماعی زندگی کے وہ پہلو اجاگر کئے گئے ہیں جنہیں لکھنے سے اب تک مورخ کا قلم قاصر رہا ہے۔ انداز نگارش شگفتہ و مزاح۔
سائز ۱۱: صفحات ۳۹۶، چار رنگی تصاویر ۱۶، دو رنگی تصاویر ۲۳، چار رنگا نگاری کردوش، خوبصورت کس میں بند قیمت آٹھ روپے



ہمدرد اکیڈمی - نیوٹاون - کراچی ۵

لکڑی کا ڈانٹ پہنچتی ہیں۔ ایک چھوٹی سی کم سچی کسی چون چرا کے بغیر اپنے سخت قسم کا یہ ڈانٹ پہنچتی ہے جسے نھنوں کو بڑا کرنے کے لیے بار بار بدلا اور ہر بار چھوٹے ڈانٹ کی بجائے اس سے بڑا ڈانٹ پہنایا جاتا ہے جیسے بڑھتی رہتی ہے، اس ڈانٹ کے ساتھ ساتھ اس کے نھنوں کے سودا خانہ بھر اور چھوٹے ہوتے رہتے ہیں۔ یہاں تک کہ آخر میں یہ عورتیں اتنے بڑے بڑے اپنے نھنوں میں پہننے لگتی ہیں، جتنے بڑے ڈانٹ کسی خطوہ کے بغیر ان کے لیے ٹکا ہیں۔ اپنی قبیلہ کی لڑکیوں کے حسن کی یہ ایک اہم خصوصیت ہوتی ہے۔ ان غریب لڑکیوں کے لیے تہذیب جدید کا سب سے فائدہ وہ ان ڈاکٹروں کی آمد ہے جن سے اکثر آنسو بھری التجاؤں کے ساتھ ان بچے نھنوں میں ٹانگے لگانے کو کہا جاتا ہے۔

پکڑنے لپٹانی عورتوں کے حسن کی حفاظت کا یہ عجیب و غریب بیان کر کے اس کی وجہ بیان کی کہ اپنی قبیلہ کی عورتیں غیر معمولی طور پر سیر ہیں اور ان کا چھوٹا سا امن پسند قبیلہ ڈنلا قبائل کے لوگوں سے گھرا ہوا ہے قرب و حور کی پہاڑیوں میں آباد ہیں۔ اس بنا پر اپنی عورتوں کو انھوں نے کا خطوہ ہر وقت رہتا ہے۔ جو سکتا ہے کہ اس قسم کے ڈانٹ مدتوں پہلے اپنی نے اس لیے ایجاد کیے ہوئے کہ ان کے دشمن قبیلہ کے مردوں کی توجہ اپنی عورت حسن پر نہ جاسکے۔

اس جرنلسٹ کو پکڑنے ایک اور روایتی داستان حجت منائی: اور قبیلہ شردوک پن کی ایک خوب صورت لڑکی کے بارے میں مشہور تھی لڑکی جو سوت اور درخت کی چھال کے ریشے سے بنا ہوا ایک خوب صورت اوڑھے ہوئے تھی، ایک سانپ سے محبت کرنے لگی، جو دراصل بھیس بیٹا ایک حسین و جمیل نوجوان تھا، اس نوجوان نے سانپ کی شکل میں اپنے آپ لڑکی کے ارد گرد لپیٹ لیا۔ یہ لڑکی اس وقت پکڑا بننے میں مصروف تھی۔ لڑا اپنے چلنے والے نوجوان کے جسم کے عجیب و غریب رنگوں کی بہرہ نفل آتا اس سے پکڑے ہر ایک نہایت فکرا راز ڈیرا بنایا، جو اس قبیلہ کا آج تک روایتی ڈیرا بن چکا جاتا ہے۔

میں لڑکے بھی اپنے اسی قسم کی 'خواب گاہ' سے اگر شامل ہو جاتے ہیں اور اس کے بعد ہم سب مل کر اپنا وقت خوب نہی خوشی اور تہنوں میں گزار دیتے ہیں۔

سن بلوغ کو پہنچنے پر ہماری یہ زندگی ہیں لڑکوں کے ساتھ گہری دوستی اور اکثر صورتوں میں ایک دوسرے سے محبت کرنے میں مدد دیتی ہے۔ یہاں تک کہ ہم آپس میں بیاہ شادی کرنے کا فیصلہ کر لیتے ہیں، شادی کے دن ہم اپنے اس گھر کو چھوڑ دیتے ہیں، مگر بعد میں بھی اکثر ہمیں یہاں ایک ساتھ رہنے کے دنوں کی پرگھٹ یاد آتی رہتی ہے۔ ہم بڑی آسانی کے ساتھ ایک دوسرے کے ساتھ شادی بیاہ کر لیتے ہیں اور پھر ہماری اندوہی زندگی شروع ہو جاتی ہے۔ شادی ہونے کے بعد ہم اپنا رقص و غریب بھی ترک کر دیتے ہیں اور اب ہم ان ڈانسون کے 'باعزت تماشائی' بن جاتے ہیں۔

اس لڑکی نے اپنے بڑی ایک دوسرے قبیلہ کی عادات اور رسموں کا ذکر کرتے ہوئے یہ بھی بتایا کہ ناگاؤں میں صرف نوجوان کنوارے ہی ایسی خواب گاہوں میں رہتے ہیں۔ یہ خواب گاہیں صرف سونے کے گھر نہیں ہیں، بلکہ ایسے ترقی انسانی ٹیوشن ہیں، جو ایک قسم کے دیہاتی کلب اور ٹائون ہال کہے جاسکتے ہیں، یہاں نوجوان ناگاؤں کو جنگی رقص اور جنگی تارے بجانا سکھا یا جاتا ہے اور یہ بتایا جاتا ہے کہ وہ کسی حملہ آور دشمن کا مقابلہ کیوں کریں۔ زیادہ تر ناگا قبائل میں لڑکے اور لڑکیاں مل کر کھیتوں میں کام کرتے ہیں۔ لڑکے اور لڑکیاں اس طرح اپنا زیادہ وقت ایک ساتھ گزار کر صرف ایک دوسرے کے ساتھ آزادانہ فطری رابطہ قائم کر لیتے ہیں، بلکہ اس سے آئندہ زندگی میں باہمی برابری قائم ہونے میں بھی مدد ملتی ہے۔

زیادہ تر قبائلی مردوں کی نظر میں ہونے والی دلہن کی اصل خوبی اس کے حسن یا اس کی دھیرگی اور پاک دامن نہیں ہوتی، بلکہ اس کی اصل خوبی یہ ہوتی ہے کہ وہ (دلہن) اس (مرد) کے ساتھ زندگی کی ذمہ داریاں نبھانے میں کہاں تک جھرتے سکتی ہے۔ جن قبیلوں میں یہ غیر شادی شدہ لڑکیاں ان خواب گاہوں میں سوتی ہیں، وہاں شادی سے پہلے کی محبت اور پاک دامن پر اتنا زور نہیں دیا جاتا، جتنا ان لڑکیوں کے معاملہ میں دیا جاتا ہے، جو اپنے والدین کی زیر نگرانی رہتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اس لحاظ سے کسی ہونے والی دلہن کی کم قدری نہیں کی جاتی۔

پکڑنے کے مذکورہ جرنلسٹ کو ایک اور قبیلہ 'پٹانی' کی لڑکیوں کا حال بھی بتایا۔ اس نے کہا کہ اس قبیلہ کی لڑکیوں کے بارے میں ایک حیرت انگیز روایت سنی گئی ہے۔ ایک اپٹانی عورت کے مسائل ہمارے مسائل سے بالکل ہی مختلف ہیں۔ اس قبیلہ کی عورتیں اپنی ناک کے دونوں نھنوں میں ایک بڑا عجیب سا سیاہ

قلندہ



JAMIA LIBRARY دوبی وطیبین DELHI (کان بجبنا)



میں کہا جاتا ہے کہ یہ مرض کان کی نالی میں کسی مقام پر خرابی واقع ہونے سے پیدا ہوتا ہے۔ کہاں اور کیوں؟ یہ سوال معالج کے لیے ابھی تک ایک مسئلہ بنا ہوا ہے اور بعض اوقات ناقابل حل ہوتا ہے کیونکہ اس کے اسباب بہت سے ہونے کے علاوہ ناقابل شناخت بھی ہوتے ہیں۔

شورائیز عروق کی آوازیں بھی | قدرت میں مکمل خاموشی کبھی اور کہیں نہیں
کان میں سنائی دیتی ہیں! | پائی جاتی۔ جب باہر کی آوازیں نہایت
مذہم انداز پر غائب ہو جاتی ہیں تو انسان بہت سی داخلی آوازیں بھی سن لیتا ہے۔
تو قعد (کان کے اندر حلزون یعنی گھونگے کی طرح پیچ دار جوٹ) کی عروق شریعی کی
آواز اس طرح سنائی دیتی ہے جیسے کان سے سنکھڑ لگا لینے سے آتی ہو۔ ایک محقق بیان
کرتے ہیں کہ کان کے خلیہ کی باریک آواز گوبخ دار جنکنا کی طرح سنائی دے سکتی ہے۔
طبت جدید میں کان بجنے کی آوازوں کو تین اقسام میں بیان کیا جاتا ہے: پہلی وہ
خارجی آواز جس کا سبب کان کے اندر نہیں ہوتا بلکہ کسی قریبی عضو کی خرابی سے یہ پیدا
ہوتی ہے۔ ان آوازوں کی حضوی بنیاد کو آسانی سے معلوم کیا جاسکتا ہے۔ طیبین بھی
مسامع الصد سے ان کو سن سکتا ہے۔ ان آوازوں کا ایک سبب کان کے عضلات کا
تشنج بھی ہو سکتا ہے یا یہ آوازیں تالو (حتک، زبان یا لہات) کے سکڑنے سے
بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔ مزمن نزلہ کی وجہ سے بھی کھولکی آوازیں سنائی دیتی ہیں۔ کبھی
جڑے کی حرکت کی آوازیں بھی کان میں آئے لگتی ہیں۔ نزلہ ان آوازوں کا عام سبب
ہوتا ہے۔

عروق دمویر کی آوازیں سب سے زیادہ عام ہیں مثلاً خبث فقر الدم یا فقر الدم
اخضر میں ورید دما کی گھر گھر کی سی بلند آواز سنائی دیتی ہے۔ دل کی ساخت کی خرابی
یا اثر مان سباتی کی خرابی یا کان کے قریب کی کسی دوسری شریان کے نقص سے نہیں

جدید سانس تہذیب اور مغربی ادویہ نے اس مرض کو بہت
دیا ہے، لہذا ضروری ہے کہ اس مرض کے علاج اور اسباب پر
وجہ منقطع کی جائے۔ طبت مغرب اس کے بہت سے اسباب
اشارہ کرتی ہے، مگر اس کے علاج سے قاصر ہے۔ طبت مشرق
ذی علاج کی بنا پر اس کے علاج میں زیادہ کامیاب ہے لیکن
ب کے ساتھ اس کچھ نئے اسباب رونما ہو رہے ہیں۔ اس لیے
راک پر بھی غور کرنے کی ضرورت ہے۔

ان بجنے کی شکایت بظاہر معمولی شکایت معلوم ہوتی ہے اور لوگ عام طور
سے اس قدر ہمدردی کا اظہار نہیں کرتے ہیں قدر ہمدردی کا وہ مستحق
طور پر لوگ سمجھتے ہیں کہ محض قوت ارادی سے اس شکایت پر قابو پایا جاسکتا
ملط ہو۔ بعض اوقات مریض اس تکلیف سے اتنا مضطرب ہو جاتا ہے کہ
نادر ہو جاتا ہے۔

کانوں میں مسلسل آتی رہتی ہے۔ خواہ دن ہو یا رات۔ شعوری لحاظ میں
نکایت سے چٹکارا نہیں ملتا۔ یہ آواز ایک قسم کی نہیں ہوتی۔ کبھی تو
سے پانی گرنے کی آواز کی مانند اور کبھی ہول کے جھکڑ کی طرح ہوتی ہے۔ کبھی
نہایت کی بھینسا ہٹ کی سی، کبھی کسی ٹیوب کی تیزی کے ساتھ بھاپ کے
ی کبھی آہ و پیشین کی سی، کبھی کسی چیز کے چٹنے اور کبھی ٹوٹنے کی سی۔
اور کبھی سیٹی کی طرح۔ ان فرض یہ آواز صد اقسام کی ہو سکتی ہے۔ آپ
دل یا کتاب پڑھ رہے ہوں، سونے کے لیے لیٹے ہوں یا تقریر میں ہے
تسلط رہتی ہے، یہاں تک کہ انسان زندگی سے عاجز آجائے۔ ان
نقل ساحت بھی موجود ہوتا ہے جو کہ اتنی قیمتی ملا ہے اس صورت

ضربان کی مانند آواز سنائی دیتی ہے۔ یہ آواز دہلی کی ضربات کے ساتھ باقاعدہ دھڑکنوں سے ملتی رہتی ہے کبھی شریانی حدود دیکھی گئیاں دھڑکن دہلی کرنا دہلی کان میں مستقل اور مسلسل آواز نہ لگتی ہو ہر قسم کی خرابی طنین کی وجہ ہو سکتی ہے۔ دوسری قسم کی آواز داخلی آواز لگاتی ہے۔ یہ آوازیں صرف مریض سنتا ہے، طبیب ان آوازوں کو نہیں سن سکتا۔ یہ قطعی طور پر موضوعی ہوتی ہے۔ کان کے بیرونی حصے میں کان کا میل یا کوئی اور چیز موجود ہوتی ہے۔ ہڈی کا بڑھ جانا بھی ایک سبب ہو سکتا ہے۔ اس صحت میں طنین کے ساتھ دوران ہر بھی ہو سکتا ہے۔ سبب کو رفع کر دینے سے طنین کی شکایت بھی جاتی رہتی ہے۔

اگر طنین کا سبب کان کا درمیانی حصہ ہو تو پھر ہر قسم کی خرابی سے طنین کی شکایت ہو سکتی ہے۔ اس میں ہر قسم کے التهابات اور ہر قسم کی سرایت شامل ہے۔ یہی بتا کان کے اندرونی حصے پر صادق آتی ہے جو جسم کے کسی حصے میں اس کا سبب واقع ہو سکتا ہو جس کا پتہ چلانا بہت مشکل ہے۔ مصیبت کی رسولی سے بھی طنین کا مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ ایک صورت میں تو عصب قوی کو کاٹ دینے سے بھی یہ آواز بند نہیں ہوتی۔ ابھی تک نہیں معلوم ہو سکا ہے کہ اس آواز کو کس طرح قطع کیا جاسکتا ہے۔ بعض مذہبی خواہیوں سے بھی طنین لاحق ہو سکتا ہے اور فشار الدم سے بھی۔ ممکن اسباب کی کثرت ابھی تک مکمل نہیں ہو سکی ہے۔

جدید دوائیں اور طنین: آج کل یہ مرض سب سے زیادہ جدید دواؤں کی وجہ سے دیکھنے میں آتا ہے۔ جدید دواؤں کی اس مضرت کا عام طور پر اعتراف بھی کیا جانے لگا ہے۔ اندرونی کان ایک ایسا عضو ہے جو زہروں کے مقابلے میں سب سے زیادہ حساس واقع ہوا ہے۔ زہر کی وجہ سے سماعت کے متاثر ہونے کی صورت میں طنین اکثر سب سے پہلی علامتوں میں سے ہوتی ہے۔ ان زہروں میں سے ایک کوئین ہے جو کہ طہریاں بکثرت استعمال کی جاتی ہے۔ دوسری سلی سیلیٹ ہے جو کہ سپرین کے اکثر مرکبات کا لازمی جزو ہے۔ یہ درمیانی کان اور کان کے حلزونی حصے دونوں میں احتقان پیدا کر دیتی ہے۔ ان مقامات پر خون پر خون کے ترشح کو دیکھا بھی جاسکتا ہے۔ اگر اس کو جلد ہی روک دیا جائے تو طنین کی کیفیت رفع ہو جاتی ہے اور ایسا نہ کیا جائے تو طنین کی شدت غیر معین مدت تک جاری رہتی ہے۔ یہاں ان لوگوں کی حالت کو قیاس کیا جاسکتا ہے جو گٹھیا اور دوسری اسپرین کو غذا بنا لیتے ہیں۔ ان میں سے کتنے ہوتے ہیں جو طنین کا شکار ہوتے ہیں لیکن انھیں سبب کا کوئی علم نہیں ہوتا۔

جدید دواؤں کی ایک طویل فہرست ہے جن سے طنین کی شکایت پیدا ہوتی ہے : باربی چورس، ایرمائی سین، اسٹریپٹوماٹی سین، دوائی سنگھیا، کوکین، ایفون اور

اس کے جملہ مشتقات۔ ڈی ہائیڈرو اسٹریپٹوماٹی سین تو معمولی دکان کو نقصان پہنچا دیتی ہے اور بعض لوگ تو خصوصیت کے ساتھ اس ہوتے ہیں۔ اس کا واحد علاج حیاتین الف کا استعمال ہے۔

طنین کا مرض صرف دوائیں کھانے ہی سے پیدا نہیں۔ سائنسی صنعتوں میں کام کرنا بھی اس مرض کے عام ہو جانے کا ایسی لین، ارسنک، رسکھیا، بین زین، دوباں، مرکری، کاربن، مونو آکسائیڈ، روشنی گیس، فاسفورس اور سلفر گئند کے ملاوہ اور بہت سی اشیاء جو صنعتوں میں بکثرت استعمال ہوتی نقصانات کے علاوہ طنین پیدا کرتی ہیں۔ گیس اسٹیشن کے ملازم مونو آکسائیڈ سے برابر دوچار رہتے ہیں۔ ڈرائی کلیئر سلسل بین بخارات میں سانس لیتے ہیں اور اسی طرح ادب بہت سے پیشے ہیں کی دوسری چیزیں استعمال ہوتی ہیں۔

یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ طنین صرف بذات خود ہی آہ نہیں ہو بلکہ یہ بہت سے سنگین امراض اور باقاعدہ نقائص کا ذیابیطس، ورم گردہ، مزمن، فساد شمی سے پہلے طنین کی شکایت سے ان امراض کی نشان دہی کی جاتی ہے۔ طنین کی موجودگی میں (وہ مومی مادہ جو عروق میں جگر کے سقوط قلب، فشار الدم اور ورم سبب ہوتا ہے) کا امتحان کرنا ضروری ہے۔ کان کی اس قسم کی سرایت کے امراض بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔

طنین اور سخت کالر: صنعت ہی نہیں، بلکہ لباس داخل ہو۔ طنین کا ایک سرخ نہایت پیچیدہ ہوا وہ ہے انکسار عجیب و غریب قسم کا شرکی کس عمل ہے۔ ایسے کس دیکھنے میں آئے طنین کی شکایت رفع ہو گئی یا مصنوعی تپسی کے بدل دینے ہو گئی یا تنگ کالر کو ڈھیلا کر لینے یا نکلٹائی کا استعمال چھوڑنے شکایت جاتی رہی۔ ان اسباب کی فہرست خاصی طویل ہوا رہنمائی کرتی ہے کہ انکسار طنین درد دندان سے لے کر وجع الما کی شکایات سے پیدا ہو سکتا ہے۔

طنین کی آخری قسم یعنی مرکزی طنین نہایت دلہشتہ تمام اقسام سے زیادہ سنگین ہے۔ اس میں مریض کو مرکزی سمی

انتقاد

قرآنک ایڈویشن

انگریزی ترجمہ: ماراڈیوک ہسپتال

اردو ترجمہ: مولانا فتح محمد جالندھری

ناشر: تاج کمپنی لمیٹڈ - منٹا پیر روڈ - کراچی

ہدیہ: چار روپے

کلام پاک کی اشاعت ایک بڑی دینی خدمت ہے۔ متن کے ساتھ ساتھ تراجم اور تفاسیر اودان کی اشاعت سے قرآن مجید کو سمجھنے اور اس کے احکام پر عمل کرنے کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ QURANIC ADVICES (قرآنی ہدایات) کے نام سے تاج کمپنی نے کلام پاک کی آیات کو مختلف عنوانوں کے تحت مرتب کر کے شائع کیا ہے۔ مجموعہ دو حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ ہر حصہ مختلف ابواب پر مشتمل ہے جو زندگی کے اخلاقی، سماجی، مذہبی اور سیاسی مسائل پر محیط ہیں جن سے عقائد و اعمال میں رہنمائی حاصل کی جاسکتی ہے۔ قرآنی آیات کے مقابل ماراڈیوک ہسپتال کا انگریزی ترجمہ اور مولانا فتح محمد جالندھری کا اردو ترجمہ دیا گیا ہے جس سے اس کتاب کی افادیت بڑھ گئی ہے اور اردو داں طبقہ کے ساتھ ساتھ انگریزی داں طبقہ بھی مستفید ہو سکتا ہے۔

تاج کمپنی نے اپنی روایات کے مطابق اس مجموعہ کو شایان شان طریقہ سے شائع کیا ہے۔ پوری کتاب آرٹ پر پر ہلاک اور نایاب سے طبع کی گئی ہے۔ طباعت کا معیار اچھا ہے۔ جلد پر خوب صورت پلاسٹک کو چڑھایا گیا ہے۔

ہمدرد عطار

یہ کتاب عطاروں کے علاوہ ان تمام لوگوں کی ضروریات کو پیش نظر رکھ کر مرتب کی گئی ہے جو ایک اچھے اور کامیاب دواخانہ سے تعلق رکھتے ہوں یا آئندہ متعلق ہونا چاہتے ہوں۔

صفحات ۹۶، سفید کاغذ، خوبصورت سرورق قیمت صرف ۵ روپے۔ محصول ٹاک علاوہ

وازیں آتی ہیں۔ یہ آوازیں نہایت شدید اور ناقابل برداشت ہوتی ہیں۔ سر میں گونجتی ہیں۔ یہ آوازیں دونوں کانوں میں سنائی دیتی ہیں جس کی بابت کی تقسیم نہیں ہو سکتی۔ مزید برآں یہ آوازیں کسی صورت سے قطع نہیں تیز سے تیز بیرونی آواز پر غالب رہتی ہیں۔ یہ حالت کسی خطرناک خرابی کا دتی ہو ایسی صورت میں پورے عصبی نظام کا جائزہ لینے کی ضرورت

لے کے بچے کی ایک قسم کو ذہنی یا دہمی طنین کہتے ہیں۔ اس صورت میں نا الفاظ اور جملے سننا ہو۔ اس کے علاج کے لیے ذہنی و نفسیاتی امراض اور رجوع کرنا چاہیے۔

بچے کا علاج مریض کے مزاج اور طبیعت کو ملحوظ رکھ کر کیا جانا چاہیے۔ لے اصولی علاج سے عام طور پر پوری کامیابی ہوتی ہے۔ مرض کے سبب بہر حال ضروری ہے۔ سبب کے دریافت کے بغیر محض تعدیل مزاج سے فیض تو ہو جاتی ہے اور اکثر اوقات مرض بتدریج رفع بھی ہو جاتا ہے لیکن اچھی طرح دریافت ہو جائے تو مرض کا جلد از جلد تدارک بہت آسان ہے۔ بچے کے مرض میں مزاج کی خرابی کو بہت دخل ہے چونکہ طبیعت مغرب میں نہیں دی جاتی اس لیے ڈاکٹر اکثر اس کے علاج میں ناکام رہتے ہیں۔ ن، اب اور ج ضرور اس مرض میں مفید ہیں لیکن ڈاکٹروں کی توجہ یہ ضد حیات دواؤں کی طرف ہو۔

دواؤں سے اس مرض کے پیدا ہونے کی صورت میں جو کہ آج کل بہت رقی کے تریاقات بہت مفید ثابت ہوئے ہیں۔ ہم دیکھتے ہیں کہ طبیبانہ کے استعمال کو بہت کم کر دیا ہے۔ یہ بہت بڑی فروگزاشت کے تریاقات جدید سی دواؤں کے مضرات کو روکنے کرنے میں ہوتے ہیں۔ ہم نے زہر مہرے کو خصوصیت کے ساتھ اس امر

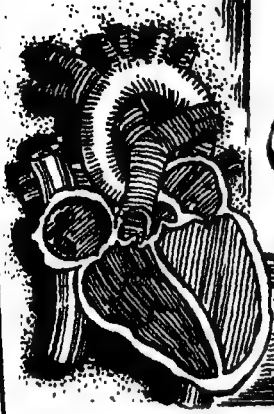
عسی قرآن، جمائیں، با ترجمہ اور بلا ترجمہ

چھوٹی خانگی سے بیکری تیجی کم

تفسیر، آواز دہیو۔ اور ہر قسم کی اسلامی کتب میں

مکمل فہرست مفت مکتوبیے

تاکہ مکمل ادوار



قلب شرین متعلق جدید ریافتیں

غذاؤں کی دہنیت سے قلب شرین کا تعلق !

انگلستان یا فٹلینڈ سے کم ہوتا ہو۔

مرض قلب کو ڈاکٹر سنگلیئر نے غذائی خرابیوں سے منسوب کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ ایک قسم کا شحمی مادہ (COLESTEROL) جو کہ خلیات کا ایک اہم جزو ہے اور جسم میں مختلف ساختوں کے اندر تیار ہوتا ہے۔ عروق دہریہ کی اندرونی سطح پر جمع جاتا ہے یہیں بطور غذا اس کی ضرورت نہیں ہو لیکن یہ شحمی مادہ حیوانات کے گوشت میں پایا جاتا ہے یہ بات ہمیں ایک طویل عرصے سے معلوم ہے کہ بعض امراض میں خون کے اندر چربی کا تناسب بڑھ جاتا ہے مثلاً ذیابیطس اور قیہ کی خرابی اور عدم کلیہ کے امراض میں خون کے اندر چربی بڑھ جاتی ہے جو جس بیکار میں عروق میں صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ بہت قسطوں اور شمار سے معلوم ہوتا ہے کہ چالیس سے ساٹھ سال کی عمر کے لوگ جن کے خون میں شحم کی سطح ۲۱۰ درجہ سے کم ہے۔ ان لوگوں کے مقابلہ میں جن کی سطح اس سے زیادہ ہوتی ہے نصف تعداد میں مرضوں کے حملہ کا شکار ہوتے ہیں۔

خون کے اندر ایک دوسرے قسم کی دہنیت بھی اس سلسلے میں موزوں میں لائی جاتی ہے۔ اس دہنیت کا تعلق غیر مشبع تیزابات شحم سے ہے جو کہ پیشتر نیزہ اور اولوں میں پائی جاتی ہے۔ ان میں سے ایک لائنولک ایسڈ (نہایت تیزاب) جس کا یاغیا دی "روغنی تیزاب" کہتے ہیں کیونکہ یہ جسم میں تیار نہیں ہو سکتا اور اس کو لازمی غذا میں شامل کیا جانا چاہیے۔ جدید تحقیقات کے نتائج سے ظاہر ہوتا ہے کہ غذائیں شحم (تکس) بالائی شحم (غیر) کی مقدار جس قدر زیادہ ہوگی جسم کو لائنولک کی احتیاج اسی قدر زیادہ ہوگی۔ یہ بات بہت اہم ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ غذائیں جس قدر زیادہ حیوانی روغنیات و نشاستہ اور شکر استعمال کریں گے

آکسفورڈ یونیورسٹی کے ڈاکٹر سنگلیئر نے جو آپکل غذائی ریسرچ کے بہت بڑے محقق تسلیم کیے جاتے ہیں انکی سوسائٹی کے ہیلتھ جرنل (انگلینڈ) کے مئی جول کے شمارے میں قلب و شرین پر غذاؤں کی دہنیت کے اثرات کی بڑی خوبی سے توضیح کی ہے۔ پہلے تو انھوں نے مرض اکلیلی کی تعریف کی ہے اور بتایا ہے کہ یہ مرض ان عروق دہریہ کے دہریہ ہونے سے پیدا ہوتا ہے جو قلب کی طرف یعنی شرین اکلیلی کی طرف جاتی ہے۔ اس مرض کو ہم عام طور پر شرین کے سخت ہو جانے سے تعبیر کرتے ہیں مگر یہ دراصل شرین کا سخت ہو جانا نہیں ہے بلکہ ان کی اندرونی سطح پر بعض قسم کے مواد مثلاً شحم ہمواد لچھیر اور معدنی نمکیات کا جمع جانا ہے جس کی وجہ سے وہ تنگ ہو جاتی ہیں۔

بیسویں صدی میں اس مرض نے حیرت انگیز طور پر ترقی کی ہے۔ ڈاکٹر سنگلیئر نے پچھلی صدی کے ایک مشہور مصلح کا قول نقل کیا ہے جس نے بیان کیا ہے کہ موزنرل اسپتال میں دس سال کے اندر اس نے اس مرض کا ایک مریض بھی نہیں دیکھا۔ موجودہ زمانے میں مغربی ممالک کے اندر یہ مرض موت کا سبب عام سمجھا جاتا ہے۔ انگلستان اور ولز میں یہ مرض گنتا ہو گیا ہے۔ سلسلہ ۱۹۵۰ء میں وجع القلب مرنے والوں کی شرح صرف ۱۱۴ تھی جبکہ ۱۹۵۰ء میں دو ہزار دو سو تھی۔

ابھی تک یہ معلوم نہیں ہو سکا ہے کہ اس مرض کے اس قدر تیزی سے بڑھنے کے کیا خاص اسباب ہیں۔ جزیرہ ہوائی کے جاپانیوں کے مقابلے میں جاپان کے بچے والے جاپانیوں کو یہ مرض کم ہوتا ہے اور جو جاپانی کیلیفورنیا میں بچتے ہیں ان کو یہ قلبی مرض ہوائی یا جاپان میں رہنے والوں کو زیادہ ہوتا ہے۔ میکسیکو میں اس مرض

”لازمی روغنیات“ کی ضرورت زیادہ ہوگی۔

دونوں قسموں کی دہنیوں کی مقدار کلید یہ ہو کہ آپ جس قدر زیادہ کے تناسب کے لحاظ نہایت اہم ہے حیوانی روغنیات کو استعمال کریں گے، آپ کو اسی قدر زیادہ مقدار میں ان روغنیات کو استعمال کرنے کی ضرورت ہوگی جو سبزیوں اور الوں میں بڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ غذا کے توازن کے لحاظ سے یہ نکتہ بڑی اہمیت کا حامل ہے۔

مشر سنگلیہ کہتے ہیں کہ خون میں اگر کافی مقدار میں لازمی نباتی تیزاب کی مقدار کم ہوگی تو حیوانی شحمی مادہ ساختوں اور عروق میں جمنائے ہو جائیگا۔ خصوصاً عروق میں جو فشار الدم (بلڈ پریشر) یا اعتدال سے زیادہ مشقت کی وجہ سے کمزور ہوں۔

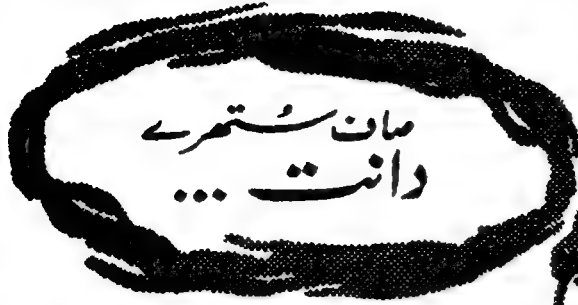
لیا کلورین آمیز پانی سے امراض قلب کے سلسلے میں یہ ایک دوسرا نکتہ ہو جو مرض قلب پیدا ہوتے ہیں؟ نہایت اہم ہے۔ ڈاکٹر سنگلیہ کا بیان ہے کہ انھوں نے ہوں پر تجربات سے معلوم کیا ہے کہ آزاد کلورین لازمی روغنیات میں جذب ہو جاتی ہے اس طرح سے پانی میں کلورین کی شمولیت سے غذائیں ان لازمی اجزاء کی مقدار گھٹ جاتی ہیں حیوانی روغنیات کی اصلاح کر کے ان کو عروق میں بچھ رہنے سے روکتے ہیں اور یہ معلوم ہے کہ کلورین حیاتیات کا (E) کو نائل کر دیتی ہے جو کہ صلاحیت تھریائی کے لیے مفید ہے۔ شہر میں قلبی امراض کے زیادہ ہونے میں اس بات کو بھی دخل ہو سکتا ہے کہ کلورین آمیز پانی استعمال کرتے ہیں۔

اس کے علاوہ فریبی بھی امراض قلب کا ایک بڑا سبب ہے۔ فریبی زیادہ آرام کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے اور نشاستہ دار اور روغنی غذا کھانے کی صورت میں ورزش بہت بہت بڑھ جاتی ہے۔ ورزش نہ کرنے سے عروق میں شحمی مواد آسانی سے جمنے لگتا ہے جو جاتا ہے۔ معقول غذا کے ساتھ اگر اتنی ہی ورزش بھی کی جائے تو غذا جسم میں ہو جاتی ہے اور چربی کی شکل میں جسم کے اندر رکھ نہیں پاتی۔ یہ بھی ایک وجہ ہے کہ باسندوں میں امراض قلب زیادہ پائے جاتے ہیں کیونکہ وہ دیہاتیوں کے مقابلے میں اتنی محنت کم کرتے ہیں۔

سیکنڈ فلڈ اور سٹریٹ لانسٹ کی دوسری جلد صفحہ ۶۰ پر لکھتے ہیں کہ اگر خون بہت زیادہ ہو تو خون جلد بچھ ہو جاتا ہے۔ اگر خون میں دہنیت بڑھ جائے تو معتدل ہے اس کی اصلاح صحت مند اور خوشحال رہنے کے لیے

میں خون کے اندر مواد شحمی کی سطح زیادہ ہوتی ہے محققین نے ایک لچسپ بات یہ بھی درپا کی ہے کہ تبا کو پیئے اور کھانے والے روغن زیادہ استعمال کرنے کی طرف مائل ہوتے ہیں۔ مکان اور صحت کے طبی امراض میں بڑا دخل ہے۔ اس دور کی سرعت رفتار اور زندگی میں گھبراہٹ اور جلد بازی کے رجحان نے بھی امراض قلب میں اضافہ کیا ہے معلوم ہوا ہے کہ مکان اور گھبراہٹ کے عالم میں خون کے اندر مواد شحمی کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ طالب علموں میں امتحان سے پہلے، سپاہیوں میں جنگ کے دوران میں خون کے اندر مواد شحمی کی سطح بلند ہو جاتی ہے اس لیے عظیم افکار پریشانی کے زلے میں مناسب کا خاص خیال رکھنے کی ضرورت ہے۔ زیادہ دماغی محنت بھی کثرت افکار کے حکم میں آتی ہے۔ آج کل جو یہ سوچی کیا جاتا ہے کہ سائنس کی بدلت ہم زیادہ لامک زندگی گزار رہے ہیں، خود سائنس کے دریافت کردہ حقائق کی بنا پر قسط پر حقیقت یہ ہے کہ سائنس کی ترقی نے انسان کو جسمانی آرام دینے کے بجائے جسمانی آلام میں مبتلا کر دیا ہے۔

بہر حال امراض قلب میں سب سے زیادہ دخل غذا کو اور غذائیں بھی اس کے روغنی اور نشائی جز کو۔ غذائیں روغنیات کے متعلق بھی سائنسدانوں میں بہت خیالات پائے جاتے ہیں اس بات پر بھی بحث جاری ہے کہ کونسی قسم کی دہنیت زیادہ نقصان رساں ہے بعض لوگ کہتے ہیں کہ روغن کی مقدار کو زیادہ اہمیت حاصل ہے اور دوسری قسم کی روغنیت خون میں شحمی مواد کی سطح کو بڑھاتی ہے لیکن ڈاکٹر سنگلیہ اور دوسرے محققین کی رائے میں نباتی روغن خون کے اندر شحمی مواد کی سطح کو بلند نہیں کرتے بلکہ پست کرتے ہیں اور صرف حیوانی روغنوں سے شحمی مواد کی سطح بلند ہوتی ہے۔ ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ بعض سبزیوں کے روغن بھی شحمی مواد کو بڑھاتے ہیں اور بعض گھٹاتے ہیں۔ ہمارے خیال میں جن روغنوں میں جسم کے باہر جینے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے ان میں جسم کے اندر بھی اہلی صلاحیت پایا ہوتی ہے۔ چنانچہ پھلی کائیں اگرچہ حیوانی روغن ہوں لیکن یہ چونکہ آسانی سے نہیں جمتا اس لیے شحمی مواد کی سطح کو بڑھانے کے بجائے کم کرتا ہے۔ مشر سنگلیہ کی ایک دریافت یہ ہے کہ غذا کے نشاستے اور شکر میں جسم میں غلط قسم کی چربی پیدا کرتی ہیں۔ اگر آپ یہ چیزیں زیادہ کھائیں گے تو آپ کو توازن برقرار رکھنے کے لیے زیادہ مقدار میں نباتی روغن استعمال کرنے کی ضرورت ہوگی۔ مشر سنگلیہ کی تحقیق کا سب سے اہم نکتہ یہ ہے کہ یہ بات کہ آپ کتنی مقدار میں مختلف روغن استعمال کرتے ہیں اتنی اہم نہیں ہے بلکہ بہت کم اہمیت رکھتی ہے۔ حقیقی یہ بات کہ آپ کس تناسب سے حیوانی اور نباتی روغن استعمال کرتے ہیں کیونکہ حیوانی روغنیات کے ساتھ نباتی روغنیات کا استعمال کم از کم اتنی ہی مقدار میں لازمی ہے کہ روغنیات کو جلی یا کیمیائی طور پر بچھ کر کے کا



آپ کے دانت بے شک نہایت عمدہ ہیں لیکن اگر ان کی خاطر خواہ حفاظت نہیں ہوگی تو ایک دن یہ بڑھا ہو جائیں گے ہر روز کا کھانا اپنا منگرت اور ہلن دانتوں پر اپنا اثر چھوڑتے ہیں۔ اس لئے ان کو تیرا لٹے اور نمونین فیرو کے دھتوں سے بچائیے پھر دیکھئے وہ کیسے صاف ستھرے معلوم ہوتے ہیں۔



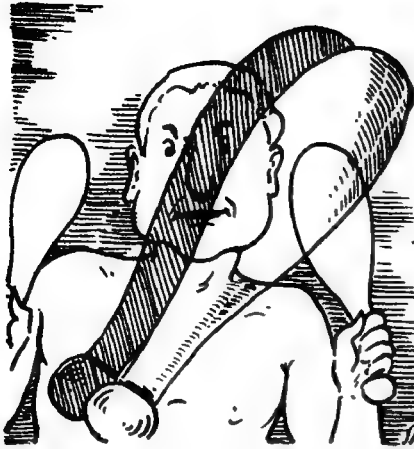
ہمدرد منجن دانتوں کی پوری پوری حفاظت کرتا ہے اس کے ساتھ استعمال سے دانتوں کی خوشبوداری اور صحت میں اضافہ ہوتا ہے۔ پان اور مگریت کے درختوں سے جو جاتے ہیں۔ کیرا لٹے کا استعمال ہوتا ہے۔ سانس کی بدبودار دھواں ہے۔ نیز کاغذ خوشگوار ہو جاتا ہے۔

ہمدرد منجن سکاہٹ میں کشش اور دانتوں میں پچھڑتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کلی ڈسٹرکٹ

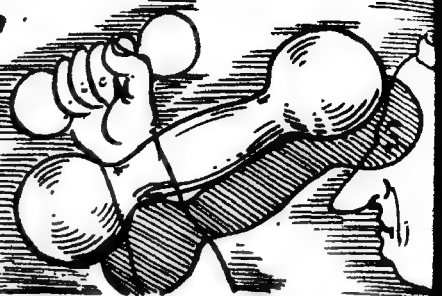


ورزش اور کھیل کود



چوبیس ورزشوں کا ایک وسرا کورس

ترتیب: موسیٰ اقبال حسین



ابتدائی پوزیشن کو اختیار کیا جاتا ہے۔ چنانچہ ہم پہلے ابتدائی پوزیشن ہی پیش کر رہے ہیں۔



شکل ۱

ابتدائی پوزیشن: سیدھے کھڑے ہو جائیے، اس طرح کہ دونوں اشریاں ملی ہوئی ہوں اور ہاتھ باہر کی طرف ہوں نیز گھڑیاؤں کی دونوں ہاتھوں میں دونوں پہلوؤں کے ساتھ ٹکے جوئے ہوں اس حال میں کہ دونوں ہاتھوں کی پشت باہر کی جانب ہو۔

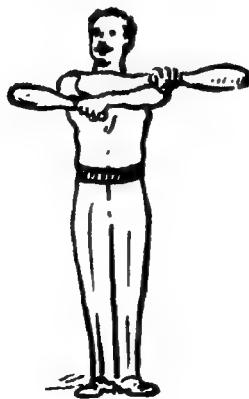
ورزش نمبر ۱

دونوں ہاتھوں کو سامنے کی طرف لا کر

اتنا اوپر اٹھائیے کہ سر کے اوپر آجائے۔ جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد بغیر جھولادیے ان کو دونوں پہلوؤں میں لے آئیے، جیسے کہ پہلے ابتدائی پوزیشن میں تھے۔ اسے اتنی مرتبہ تک کیجیے کہ آپ تھکے لگیں۔

ورزش نمبر ۲

دونوں پہلوؤں پر سے ہاتھوں کو اوپر اٹھائیے اور سر پر سے گزرا کر اپنے چہرے کے سامنے انھیں کراس (CROSS) کیجیے۔ پھر دونوں کہنیوں کو شانوں تک جھکائیے، اس طرح کہ دونوں ہاتھوں کی کلایاں کراس کرنے لگیں۔ جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد تھوڑی



شکل ۲

اب تک ہم نے عام طور پر بغیر آلات کے ورزشی کورس پیش کیے ہیں۔ اس ان ورزشوں کے ذریعہ بھی عضلات کی نشوونما اور بالیدگی تقریباً اسی طرح ہوتی جس طرح ان ورزشوں سے جو آلات کی مدد سے کی جاتی ہیں، لیکن بعض قارئین صحت کا برابر تقاضا رہا ہے کہ ہمد و صحت میں ایسی ورزشیں بھی شائع کی جانی ہیں جو آلات کی مدد سے کی جاتی ہیں چنانچہ شاعبت زیر نظر سے ہم چوبیس ورزشوں کا ایک ایسا کورس پیش کر رہے ہیں جو ڈنبل اور گھڑیوں کی مدد سے کیا جاتا ہے۔ جسمانی ورزش کی ضرورت اور افادیت پر ہم ہمیشہ کچھ نہ کچھ لکھتے رہے ہیں۔ اس بنیادی چیز پر زور دیتے رہے ہیں کہ امراض سے بچاؤ کے لیے ورزش نہایت ہی ہے۔ یہ بات اچھی طرح سمجھ لینی چاہیے کہ غذا کا صحیح طریق پر جو بدن نہ ہونا ہوں امراض کو دعوت دیتا ہے۔ جتنی بیماریاں بھی ہیں، ان کا ابتدائی سبب بھی ہضم ہوتی ہے۔ اگر آپ کا نظام ہضم صحیح طریق پر اپنا کام انجام دے رہا ہو تو کچھ لیجیے کہ آپ کے اندر امراض کے مقابلہ کی قوت خود بخود پیدا ہو رہی ہے۔ یہی نہیں ہضم کی درستی پر اس کا بھی ماحول رہا ہو کہ آپ کتنے عرصے میں ہڑے ہوتے ہیں۔ لیجیے کہ خدا ہی کے انجذاب سے آپ کے گھٹے جوئے جسم کی مرمت ہوتی رہتی ہے۔ آپ کا پورا نظام جسمانی صحت مند اور تندرست رہتا ہے۔

جو کہ پورا نظام ہضم عضلاتی ہے، اس لیے ورزش کے ذریعہ جب تمام عضلات کو آڑھیں کا ایک گونڈا اثر ہوتا ہے تو نظام ہضم کے خود کار عضلات بھی متاثر ہوتے ہیں۔ یہی سبب ہے کہ ورزش کا نظام ہضم پر ایک طرح سے براہ راست اثر ہوتا ہے اس طرح ہضم میں بیماریوں سے بچنے کی قابلیت پیدا ہو جاتی ہے۔ ان ورزشوں کے شروع کرنے سے پہلے یہ بات سمجھ لیجیے کہ جسم کی ابتدائی تمام ورزشوں میں ایک ہی رتی جو اوپر ورزش کے آخر میں بھی اُسی

UNIT NO.



خلفائے عباسیہ کے عہد میں صحت عامہ کا دستور العمل

تصحبہ ستر میں پیدا ہوا تھا۔ اس کی تصنیف بہت ہی معتبر اور قابل عمل سمجھی جاتی تھی اور بہت زیادہ زیر استعمال تھی۔

دوسرے مصنفوں کی تصانیف میں محنت کے فرائض کی تفصیلات بڑے ترتیب تنظیم منقشر ملتی ہیں۔ شیرازی نے اس مغفون کو ماہرانہ انداز میں قلمبند کیا اور اس سے ترتیب دار اور با تفصیل بحث کی ہے، بڑی بڑی دستکاریوں کا ذکر مستقل فصلوں میں کیا ہے۔ اشیائے خورد و نوش کی تمکات، کپڑوں، غلاموں اور جانوروں کے کاروبار کے ابواب قائم کیے ہیں۔

مقالہ نگاروں کا کہنا ہے کہ شیرازی نے دواؤں اور سالوں میں طوالت پیشہ طبابت (حفظان صحت اور حمام، ہلپ، حیوانات، دوا فروشی، عمال، تھلہ اور تربیت یافتہ لوگوں کا ذکر بھی زیر حوالہ تصنیف میں کیا ہے اور اس میں مصنف نے اپنے زمانہ کی مشرق وسطیٰ کی زندگی یعنی خلافت عباسیہ کے اواخر کے حالات بھی بیان کیے ہیں۔ اس لیے مقالہ نگاروں کی رائے میں یہ کتاب بہت بڑی ملی قیمت رکھتی ہے، بالخصوص اس لیے کہ یہ تاحال معلوم شدہ کتابوں میں تنہا اور سب سے قدیم کتاب ہے جس میں دست کاری کا تفصیل سے ذکر ہے۔ اس کی اصل کی ایک نقل سرحد (یوگوسلاویہ) میں قاضی حسیروں کے کتب خانہ میں موجود ہے۔ اس قلمی نسخہ کے آخر میں یہ قلمی عبارت ہے کہ محنت بدین جہد الوہاب نے بیت المقدس میں ۸۰۸ ہجری میں اس کی نقل تیار کی۔ شیرازی نے اپنی کتاب کی ترتیب کی تاریخ کا خود کہیں ذکر نہیں کیا ہے۔

۱۲۴۳ء کی دوسری نقل

رسالہ "جرمن دوا فروشوں کا اخبار" میں طبع تصویروں سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس کتاب کی ایک دوسری نقل ۱۲۴۳ء میں بھی گئی لیکن چونکہ خود شیرازی بھی ۱۲۴۳ء کے پہلے کے واقعات کا ذکر تاجرواد سے کے بعد کے واقعات کا کوئی ذکر "نہایت الزتبہ"

دو جرمن سائنسدان یسٹول ایلازار اور کارل دوریے اسٹٹ گارڈ (جرمنی) کے لئے لائے جرمن رسالہ "جرمن دوا فروشوں کا اخبار" میں اپنے ایک مشترک مقالے بعنوان ۱۲۳۹ء میں صحت عامہ سے متعلق عربی دستور العمل" میں لکھتے ہیں کہ قدیم عربی حکومت خلفائے عباسیہ کے عہد (۶۳۹ء تا ۱۳۳۲ء) میں ایک محکمہ احتساب یا حبق قائم تھی جس کے افسر کا عہدہ محاسب کہلاتا تھا۔

مقالہ نگاروں نے آگے لکھا ہے کہ "اس محاسب کے فرائض میں پولیس کی نگرانی بہت وسیع خدمات شامل ہوتی تھیں۔ اس کا یہ فرض بھی ہوتا تھا کہ ملک میں امن و امان قائم رکھے، ترازو اور باٹ میچ لکھنے کی نگرانی کرے، راستوں کا معائنہ کر لے، شکار سے تاجروں اور پیشہ وروں کے کام پر نگاہ رکھے اور دیکھتا ہے کہ یہ لوگ اس داری کے عہد پر قائم ہیں جو کہ حاکم کے ساتھ انھوں نے کیا ہے۔ عام صفائی بھی اس کے فرائض میں تھی اور اخلاق و مذہب کی پابندی کی نگرانی بھی عدالتوں، جاگیرداروں اور حاکموں کا معائنہ بھی اس کے فرائض میں شامل ہوتا تھا۔ ان کو وسیع اختیارات سے مزین ہوتا ہے کہ محاسب وزیر کے درجہ کا سرکاری افسر ہوتا تھا۔

کتاب "نہایت الزتبہ"

جرمن مقالہ نگاروں کا کہنا ہے کہ ترکوں نے بعد میں یہ محکمہ عربوں کی تقلید میں کیا لیکن ان کے محاسب کو نہ عدالتوں پر اختیار ہوتا تھا اور نہ فوجی افسروں پر اس سے عیب محاسب کے مقابل میں ان کا عہدہ کمتر اور ان کے فرائض کا دائرہ محدود ہوتا تھا۔ دائرہ کے تفصیل قانونی کتابوں میں مدج ہوتی تھی۔ اس قسم کی ایک کتاب "نہایت الزتبہ" میں کی نگرانی سے متعلق ہے، جو عبداللہ بن نصر بن عبداللہ احمد اللہ شیرازی کی تصنیف تھی تاکہ مصنف اپنے عہد کے چوٹی کے فقیہوں میں شمار ہوتا تھا۔ اس کی سوانح عمری کے قی صرف اتنا معلوم ہو سکا ہے کہ وہ شام کے ایک ضلع حامہ کے ایک چھوٹے سے

گیا ہوگا“

شیرازی نے مزید لکھا کہ ”ریونڈ میں بعض وقت ریونڈ الدوب جو شام پر پیدا ہوتا ہے، ملا دیا جاتا ہے۔ اس کی آسان پہچان یہ ہے کہ اصلی ریونڈ سرخ ہلکا کم خوشبودار ہوتا ہے۔ اچھی قسم کا کپڑوں سے پاک ہونا چاہیے اور نم کرنے پر کوزر و رنگ دینا چاہیے۔ کھریا مٹی میں استخوان سوختہ کی ملاوٹ کی پہچان یہ ہے کہ اس کو پانی میں گھولیں۔ استخوان سوختہ نیچے بیٹھ جائے گی اور کھریا مٹی اوپر تیرتی رہے گی اسی طرح اس کتاب میں اہل، حداد، قسطنطین، کھلا سا کے بیٹے، افروہون، اقبیہ، محمود، مر، قشربو، ان، تحم، بندیکو، موم، کلندہ کی قلمیں، شہد، روغن، بادام، بالہ وغیرہ کی نقل اور ملاوٹ اور ان کی پہچان کا ذکر ہے۔

شیرازی کا قول ہے کہ ”اکثر ملاوٹیں بید پیچیدہ ہوتی ہیں اور مخفی رکھی جاتی ہیں اگر ان کا یہاں (کتاب میں) ذکر کر دیا جائے تو بے ایمان لوگوں کو دھوکا دینے کی جگہ ہوگی، لہذا یہاں صرف ان باتوں کا ذکر کیا گیا ہے جو عام طور پر معلوم ہیں۔“ مقالہ نگاروں نے بتایا کہ ”اس قلمی نسخہ کا ترجمہ پہلی مرتبہ پروفیسر ڈاکٹر شاکر سیکر نے یوگوسلاویہ کی زبان میں کیا۔ سراجو (یوگوسلاویہ) مرکزی صحافت میں مشرقی طب پر قرون وسطیٰ کی انہی کتابیں موجود ہیں جن میں سے یوگوسلاویہ کی زبان میں ترجمہ کیا جا چکا ہے۔

مقالہ نگاروں نے آخر میں لکھا ہے کہ ”قدیم عربی دوا خانہ کی تفصیل“ نہیں ملتی، مگر سراجو میں مشرقی طب کا ایک دوا خانہ ہے جو تین برس سے ایک خاندان کی ملکیت میں چلا آ رہا ہے، اس سے قدیم عربی دوا خانہ کا کچھ اندازہ جاسکتا ہے۔“

(بقیہ آفتاب سے ذروں تک) ۳۵ سے ۳۶

کی کتابی سے کسی ہزار گنا زیادہ ہوگی۔ لہذا اب مستقبل کی تمام تر ترقیوں اور خوش حال دار و مدار ان ہی نعمتوں پر منحصر ہے۔ دنیا کے ترقی یافتہ اور غیر ترقی یافتہ ممالک کی خوش اور لوگ اب اس کے ذمہ دار ہیں کہ وہ ان ”توانائیوں“ کو بھلائی، فلاح و بہبود دوسری نہایت اہم ضروریات زندگی کے مفید کاموں میں استعمال کر کے ان خوش حالی کی بے شمار راہیں کھول دیں اور یہ مقاصد جب ہی آسانی سے حاصل جاسکتے ہیں کہ جب دنیا بھر کے لوگ ایک دوسرے سے تعاون کریں اور ان توانائی کو امن و آسختی اور سلامتی کا نشان بنالیں۔

میں نہیں ملتا۔ اس لیے خاتمہ کی عبارت اس کی دلیل ہے کہ صرف نقل ہی ۱۲۳۳ میں نہیں لکھی گئی ہے بلکہ کتاب بھی اس سند کے پہلے کی گئی ہے۔ اس لیے اس کتاب کی تصنیف کی تاریخ تیرہویں صدی کا اقل نصف (تقریباً ۱۲۳۶ء) مقرر کرنا چاہیے۔ شیرازی نے اس کتاب میں محبت مائتہ سے متعلق دستور العمل پر روشنی ڈالتے ہوئے بتایا ہے کہ ”بازاری اشیاء اور ادویہ میں نقلی چیزوں کی فروخت یا ملاوٹ، دست کاروں اور تاجروں کی بے ایمانی اور ان کے خفیہ ہتھکنڈوں کی وجہ سے جن کو وہ بہت احتیاط سے چھپاتے ہیں، اس کی ضرورت ہوئی۔“

دونوں جرمن محققین کا اپنے مقالہ کے بالے میں کہنا ہے کہ صرف بڑے بڑے پیشوں کا اس مقالہ میں ذکر کیا گیا ہے۔ ترازو بان اور سیانوں کی نگہداشت و فروشنہ نام نہاد دوائی شربتوں کے تیار کرنے والوں، مسالے بیچنے والوں، طبیوں، جراحوں، کھانوں، فصد کھولنے والوں، حجاموں، غسل کرنے والوں، ماش کرنے والوں، موسیقی کے ڈاکٹروں سے متعلق ہدایات و احکام کی تفصیل معلوم کی گئی ہے۔“

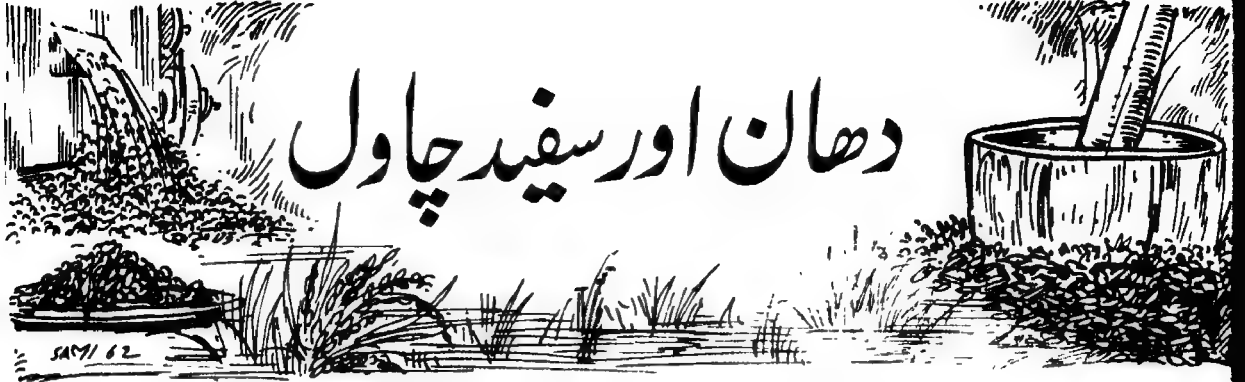
شیرازی نے اپنی کتاب میں چالیس ابواب قائم کیے ہیں اور مثالوں سے واضح کیا ہے کہ مقبب کا سلوک کس طرح کا ہونا چاہیے اور اسے منصب کو کس طرح ادا کرنا چاہیے۔

دواؤں میں ملاوٹ کی روک تھام

پھر مقالہ نگاروں نے آگے لکھا ہے کہ یہاں ہم صرف ان فضول میں سے چند پر پراکتفا کریں گے جن کا بالخصوص دوا سازی سے تعلق ہو۔ باب سترہ میں نقل و دوا فروشوں کی روک تھام کا ذکر ہے۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ دواؤں میں ملاوٹ اور دھوکہ بازی کثرت سے رائج تھی۔ دوائیں دوزخ مقامات سے آتی تھیں۔ نایاب اور بہت قیمتی ہوتی تھیں، اس لیے عجب نہیں کہ ان میں دھوکہ بازی بھی ہوتی رہی ہو۔ شیرازی نے اس بات پر زور دیا ہے کہ اس معاملہ میں دھوکہ بازی عوام کے لیے سب سے زیادہ مضر ہوتی ہے۔ اس لیے دوا فروشوں کا یہ مقدس فرض ہے کہ دوا کے معاملے میں خود کو خدا کے سامنے جواب دہ سمجھیں۔“

لہذا مصنف محبت کو دوا سازوں کا ہفتہ وار معائنہ کرنے کی ہدایت کرتا ہے۔ ایک سب سے زیادہ بری حرکت مصری افیون میں مالیا ملائینے کی تھی اور جنگلی مارولائی چنی کا عرق بھی ملا دیا جاتا تھا اور بروزہ بھی ملاٹ کے کام آتا تھا۔

شیرازی نے اپنی کتاب میں لکھا کہ ”افیون میں ملاوٹ کی پہچان اس طرح ہو سکتی ہے کہ شنبہ افیون کو پانی میں گھولیں۔ اگر عفران کی سی خوشبو ملے تو مارولائی چنی کا عرق اس میں ملا دیا جائے اور اگر بانی صاف اور ہلکے رنگ کا ہے تو بروزہ ملا دیا



یہ سب حیاتیات کی اہم ترین اقسام ہیں۔ اس رنگین تہیں دوسری حیاتیات بھی ہوتی ہیں جن کو چھیل کر کھینک دیا جاتا ہے۔ حیاتیات ب مرکب دوٹا بنی کیلیکس) میں ایک جزو کو لین کا بھی ہوتا ہے، 'چاول کے رنگین چھلکے میں اچھی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ کو لین چکر میں چربی کی پیدائش کو رکھتا اور جگر کی چربی کو گھلاتا ہے۔ مگر میں چربی کا بڑھ جانا ایک خطرناک حالت ہے جس کو جگر کا نسا دشمنی یا تشیع الکبد کہتے ہیں۔ چاول جو ہم کھاتے ہیں اس سے کو لین اگر دور نہ کی جائے تو صرف ہی مقدار میں کو لین کا جسم کے اندر پہنچنا انسان کو تشیع الکبد سے محفوظ رکھتا ہے۔ آج کل ضروری سفید غذاؤں کے بجائے میدے کی روٹی، چائے، کافی اور میدے کے کیک سوڈا اور وغیرہ ناشتے کے موقع پر زیادہ استعمال ہوتے ہیں۔ یہ سب کچھ ہماری نام نہاد تہذیب کا آوردہ ہے۔ اسی طرح ہم جو چکنائی استعمال کرتے ہیں وہ بھی مصنوعی ہوتی ہے اور اس میں سے بھی ضروری اجزاء جدا کر دیے جلتے ہیں یا بڑی تالیفی چکنائی ہوتی ہے جس میں کوئی صحت بخش غذائی جز نہیں ہوتا۔ گوشت میں جگر، گریس، پھیر پڑے اور دل کی طرف ہم بہت کم توجہ دیتے ہیں، جو کہ حیاتیات سے بھرپور ہوتے ہیں۔ سبز سلیم، جو، سویا بین، پالک بھی ایسی غذائیں ہیں جن میں کو لین بڑی مقدار میں ہوتی ہیں لیکن ہم ان چیزوں کی قدر و قیمت سے بھی بخوبی واقف نہیں ہیں۔ چاول ایک ایسی غذا ہے، جسے اکثر لوگ بڑی رغبت سے کھاتے ہیں اور اس سے بہت سی اقسام کے طعام تیار کیے جاسکتے ہیں۔ دھان ہم نہیں سمجھتے کہ سفید چاول کے مقابلے میں بد مزہ ہوتا ہے، یہ صرف خیال ہے۔ اس کا مزہ سفید چاول سے بہت زیادہ ملتا جلتا ہے، لیکن اگر اس کے مزے میں کچھ کمی بھی ہے تو بھی اس کے قیمتی فوائد کے مقابلے میں مطلق قابل لحاظ نہیں ہے۔

دھان سے ہماری مراد وہ چاول ہے جس کو چھل کر اس کا سخت نند چھلکا دور کر دیا جاتا ہے لیکن ایک گلابی سی تہہ باقی رہ جاتی ہے۔ یہ رنگین تہہ اس کا دوسرا تہہ یا تہہ باریک چھلکا ہوتا ہے۔ اندر سے چاول سفید ہوتا ہے۔ آج کل چاول کو مزید زیادہ زیب انداز میں مزے دار بنانے کے لیے مشین کے ذریعے سے یہ رنگین تہہ بھی صاف کر دی جاتی ہے اور اندر سے سفید چاول برآمد ہوتا ہے۔ یہی سفید چاول ہر خصوصیت کے ساتھ شہروں میں استعمال ہوتا ہے اور رنگین چاول کو استعمال کرنا فاسٹ و لطافت ذوق کے خلاف سمجھا جاتا ہے۔

سفید مصفا شکر کو باہرین غذا خالص نہ قرار دیتے ہیں۔ اسی طرح میدے سفید آٹے کی ذیل روٹی کو غیر مغذی سمجھا جاتا ہے۔ اسی صورت سے پالش کیا ہوا دل بھی غذا کے اعتبار سے بہت گھٹیا چیز ہے لیکن نام نہاد مہذب انسان اسی استعمال کرنا پسند کرتے ہیں اور جو چاول پالش کیا ہوا نہ ہوا نہ کھانا مہذب انسانوں کی طبع نازک پر بار بار ذائقہ پر گراں گزرتا ہے۔

اناجوں، دالوں اور پھلوں کے باریک چھلکے جو ان کے جرم سے خوب اچھی طرح چسپاں ہوتے ہیں، یہ صرف تحفظ اور خوبصورتی کا کلام ہی انجام نہیں دیتے بلکہ شہیدار ہونے کے ساتھ ساتھ جسم کے لیے نہایت قیمتی اجزاء کے حامل ہوتے ہیں۔ حیاتیات اور معدنی اجزاء جن پر جسمانی افعال کی صحت کا مدار ہے ان میں بڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ چاول کی وہ رنگین تہہ جس کو چھیل کر چھلکا دیا جاتا ہے اس میں پورے چاول کا دس فی صد مواد نمی (پروٹین) ہوتا ہے، ۵۵ فی صد روغن اور ستر فی صد معدنی اجزاء۔ اس میں سفید چاول سے چار سو فی صد زیادہ مین آئین سو فی صد زیادہ ریو فلویون اور تین سو فی صد زیادہ نیاسین

دھان کے فوائد

دھان کا استعمال فشار الدم اور قروح کے لیے بہت مفید ہے۔ کولین ٹائوڈ میں سرطان، فقر الدم اور اوزیمیا کے لیے نہایت مفید ثابت ہوئی ہے۔ یہ عورت کے دودھ میں بڑی مقدار میں ہوتی ہے۔ وہ بچے کو ایسا دودھ دیا جاتا ہو جو کولین سے خالی ہو تو ان میں خطرناک مرضی علامات رونما ہو جاتی ہیں اور بالآخر وہ مریض ہیں۔ بعض بیمار جانوروں کی غذا میں جب کولین کا اضافہ کر دیا گیا تو وہ مرنے سے بچ گئے اور موت کے منہ میں سے نکل آئے۔

کولین کے علاوہ دھان میں اور بھی مفید اجزاء پائے جاتے ہیں۔ حیاتیات کا مرکب کی ان اقسام کے علاوہ جن کا ہم اوپر ذکر کر چکے ہیں، اس میں بائیوٹین

(BIOTINE) بھی ہوتی ہے اور پی ایس بی اے (PABA)

اور پائی ری ڈاکسین (PYRADOXINE) بھی۔ اس میں جسم کے لیے ضروری مواد میں سے فاسفورس، مواد لحمی (پروٹین)، اور روغن بھی پایا جاتا ہے۔ نہ معلوم وہ وقت کب آئے گا جب ہم تہذیب جدید اور سائنس کی نئی ایجادات کی حقیقت سے پورے طور پر واقف ہو سکیں گے اور اپنے محکمہ خوراک کے مطالبہ کریں گے کہ وہ عوام اور خواص کو سفید شکر، سفید روٹی، ڈبیل روٹی اور سفید گیہوں جیسی مضر صحت اور ناکارہ اشیاء سے نجات دلائے اور ہمارے لیے بہتر اہلی اور ملکی غذا کا اہتمام کئے!

شخصیت اور خوراک

امریکا کی سمنز رینڈ نے ایک طبی رسالے کے ایڈیٹر کو لکھا کہ چند نیچے ہماری تربیت میں دیے گئے تھے۔ ایک بچہ جھوٹ، چوری اور لڑائی جھگڑے کی بری عادتوں میں مبتلا تھا۔ ہم نے اس کو صحت بخش غذا دینی شروع کی اور اس کی بڑی عادتیں صرف مناسب غذا سے چھوٹ گئیں اور سو سال کے بعد ہم نے اسے اپنے گھر بھیج دیا۔

کئی مہینے بعد ہم نے اس بچے کو اس کے گھر پر جا کر دیکھا تو معلوم ہوا اس کی بری عادتیں پھر لوٹ آئی ہیں اور اس کو وزن کی شکایت بھی پیدا ہو گئی جو ہم نے اس کے والدین کو صحت بخش غذا دینے کی ہدایت کی۔ مناسب غذا سے اس کی حالت درست ہو گئی۔ اب بھی اگر اسے نیند کم ملے یا اچھی خوراک نہیں ملتی تو اس کے مزاج پر اس کا برا اثر پڑتا ہے۔

آج کل بھی ہمارے پاس کچھ بچے ہیں۔ جس وقت یہ ہمارے پاس پہنچے تو ان کا وزن بہت کم تھا اور سخت صعبی المزاج تھے۔ ناخن مانتوں سے کاٹتے لمبے اور ذرا سی بات پر رونے اور بھونکنے لگتے۔ مناسب غذا سے ان کی حالت درست ہو رہی ہے۔ مزاج میں بھی راستی آرہی ہے اور وزن بھی بڑھ رہا ہے۔ ہم بچوں کو کاد بنی اخذیہ، آئس کریم اور مشائیں نہیں کھلاتے، بلکہ گوشت، پھل، چھاپہ، تخم کدو اور غیر استعمال کراتے ہیں۔ جب بچے ان غذاؤں سے جان چراتے ہیں تو ہم دیکھتے ہیں کہ یہ بچے بد مزاجی، نزلہ یا انفلوئنزا کا شکار ہو جاتے ہیں۔

ہمارا تجربہ ہے کہ اگر بچوں کو اچھے قسم کا پروٹین وافر مقدار میں دیا جائے اور تازہ پھل مناسب مقدار میں دیے جائیں تو ان کی صحت ہی پر نہیں بلکہ ان کے مزاج، عادات اور اخلاق پر بڑا صحت مندانہ اثر مرتب ہوتا ہے۔ ہم لوگوں کی دعوت دیتے ہیں کہ وہ ہمارے طریقے کو آزما کر ہمارے نظریہ کی تصدیق کریں۔ اسلام میں ہے "اکل حلال اور صدق مقال" اکل حلال سے جاننا طریقہ پرکھائی ہوئی روزی تو ہے ہی، مگر اس سے مراد وہ غذا بھی ہے جس کا مذہب نے درست بتایا ہے اور جس قسم کے کھانوں کے استعمال کی ترغیب دی گئی ہے کھانے کے ان اصولوں کو بھی مد نظر رکھنا ضروری ہے جو اسلام نے سکھائے ہیں۔ کسی قوم کی بڑی عادتیں صوف قانون سازی اور حکومتی عمل کی نگرانی سے دور رہیں گی جاسکتیں بلکہ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے صحیح تعلیم و تربیت کی ضرورت





چبانے کے متعلق کچھ نئی باتیں

کر ڈالنا بہتر ہے۔ حال میں ایک ڈاکٹر مری (غذائی نالی) میں گوشت کی ہڈی کے ایک چاب سے دم گھٹ کر مر گیا۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس ڈاکٹر کی غذائی نالی معمول سے زیادہ تنگ رہی، جیسا کہ بعض لوگوں میں دیکھا گیا ہے۔ اسی طرح بعض آدمیوں کا زرخہ (حلقوم) دوسروں کے مقابلے میں چوگنا بڑا ہوتا ہے۔ چبانے کے معاملے میں چار باتوں کا خیال رکھنا چاہیے: اول، بعض آدمیوں کے نظام ہضم کی حالت ایسی ہوتی ہے کہ ان کے معدے میں دوسروں کے مقابلے میں زیادہ رطوبت مترشح ہوتی ہے۔ دوم، بعض آدمیوں کا زرخہ دوسروں سے زیادہ چوٹا ہوتا ہے۔ سویم، بعض آدمیوں کے دانتوں میں غذا کو رک کر کھینے کی صلاحیت دوسروں سے بہت زیادہ ہوتی ہے بعض آدمی غذا کو دوسروں کے مقابلے میں جلد ادا کرتے آسانی کے ساتھ کھاتے ہیں۔ چہارم، بعض لوگوں میں لعاب دہن کا ترشح دوسروں کے مقابلے میں بہت زیادہ ہوتا ہے۔

ان تمام باتوں کو جلد یا آہستہ کھانے میں دخل ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی سائڈ برس کے آدمی کو کھانے سے کھاتے ہوئے دیکھیں تو اس پر فوری طور سے چٹم نہ لگا دیں کہ وہ کھانے میں عجلت کا کام لے رہا ہے کیونکہ ممکن ہے کہ اس کا عجز کا تجربہ کھانے میں اس کی رفتار کی تاخیر کرنا ہے۔ ایک صاحب بہت تیز تیز کھاتے تھے، ان کے حلقہ کے لوگ اکثر ان سے اس قدر تیزی سے کھانے پر سوالات کرتے تھے، کیونکہ یہ "تیز خور" صاحب دینی ڈاکٹر تھے اور حفظ صحت کے متعلق دوسروں کو درس دیا کرتے تھے جب ان سے کوئی شخص کھانے میں اس جلد بازی کے متعلق سوال کرتا تو وہ جھٹک دیا کرتے تھے کہ میں اس لیے تیز کھاتا ہوں کہ میں تیز کھا سکتا ہوں!

گوشت اور اناج سے حقیقت بہت اچھی غذا ہے بشرطیکہ مریض تندرست ہو، گوشت اور اناج غذا کا اچھا فیصد جز ہو سکتے ہیں گوشت مریضوں میں بہترین غذا ہے اس کے بعض نہیں ہیں کہ غذا کو کھانا اور پھل وغیرہ خالی ہونا چاہیے۔ سبزی گوشت کی صلاحیت کرتی ہے اور گوشت سبزی میں ملتا ہے اور طاقت کی کمی کی تلافی کرتا ہے اور سبزیوں کے ساتھ کھانے کی عادات میں اصلاح ہوتی ہے۔

جدید تحقیقات سے یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ طبیعت معدے کے نظام پر عمل کرتی ہے۔ جدید سائنس دان تو معدے کے نظام کو ایک مستقل بالذات تصور کرتے ہیں، لیکن پہلے نزدیک جسم کا سارا نظام طبیعت سے تعلق رکھتا ہے۔ دربر عضو کا نظام ایک کئی نظم و تدبیر کے تابع ہے جس کو طبیعت مشرق میں لپکتے ہیں۔ طبیعت مدبر اعلیٰ جس کا تصرف بلا استثناء تمام جسم میں ہر وقت رہتا ہے۔ بہر حال جدید تجربات سے یہ بات حال میں معلوم ہوئی ہے کہ معدے میں نیا تراب پیدا ہوتا ہے اس پر طبیعت کا پورا تصرف ہوتا ہے اور یہ رطوبت فی غذا کی مناسبت سے معدے میں مترشح ہوتی ہے۔ ہینڈل اک (دکا دھیلی، چھوٹی پھلی، چونسے، خانہ ساز پنیر اور گوشت سے اس رطوبت میں زیادہ تحریک پیدا ہوتی ہے اور یہ بڑی مقدار میں معدے سے مترشح ہوتی ہے۔ عمل کی یہ ہم آہنگی طبیعت کی تدبیر و تصرف کے زیر اثر ہوتی ہے۔ ہری مٹر، خشک دالوں اور آلو سے نصف مقدار میں رطوبت مترشح ہوتی ہے۔ رطوبت معدی کا سبب کم ترشح کھن، میدے کی ڈبل روٹی، خام یا پختہ ما اور بعض خشک دالوں کی اقسام سے ہوتا ہے۔

تندرست انسان کی مرغوب ترین غذا، اور اسی اعتبار سے اہم ترین بھی ہے۔ راصل گوشت میں داخل ہے۔ اس کا الگ ذکر اس کی بعض ممتاز خاصیتوں کے ساتھ کیا ہے۔ یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ گوشت سے رطوبت معدی کو سبب دیکھتی ہے۔ یہ بات اس سے پہلے دریافت ہو چکی ہے کہ گوشت کو منہ کے اپنے کی احتیاج نہیں ہے۔ یہ منہ ہی نہیں ہو کہ گوشت کو اس قدر چلایا جائے، اند ہی ایک کٹہرے سیال میں تبدیل ہو جائے لیکن دندلوں کی طرح لٹھلی مناسب نہیں ہو بلکہ اس کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں تبدیل



افسانہ

دردِ نا آشنا

(وحیدہ نسیم)

”ان کی عمر کیا ہوگی مسٹر جمشید؟“

”چھتیس سال“

”ہوں۔“

”اور کچھ پوچھنا ہے آپ کو حکیم رازی؟“

”جی کچھ نہیں، شکریہ! آپ پرسوں شام کو میرے سیکرٹری کو فون کیجیگا

وہ مجھ سے بات کرائے گا۔“

”اچھا تو پھر مجھے اجازت ہے۔“

مسٹر جمشید ملک کے مشہور حکیم اور ماہر نفسیات سے اپنی بیوی زہرا کا طبی

حال کہہ کر کمرے سے باہر نکلے۔ مریضوں کا ہجوم ختم ہو چکا تھا۔ جمشید ملک کے مشہور

لکھ جی تاجر تھے۔ وہ اپنی مصروفیت کی بنا پر سب سے آخر میں آئے اور مریض کا حال

بتا کر چلے گئے۔

حکیم رازی مشہور ماہر نفسیات تھے اور ہزاروں نفسیاتی مریضوں کا علاج

کر چکے تھے۔ جب سے وہ یورپ سے آئے تھے، ان کو سینکڑوں عجیب و غریب مریضوں

سے سابقہ پڑ چکا تھا لیکن مسٹر جمشید یعنی زہرا کا کیس ان سب سے زیادہ عجیب و غریب

تھا۔ شوہر کے بیان کے مطابق وہ تین بچوں کی ماں تھی۔ بچوں سے شروع ہی سے اس

کو دل چسپی اور محبت تھی۔ لیکن بچوں کی پیدائش کے بعد وہ بچوں کو محض کھلونا سمجھتی رہی

اور کسی ایک کو بھی ماں کا پیار نہ دے سکی۔ وہ اپنے بچوں کو نہلاتی، کپڑے پہناتی، نہاتی

سنواری اور صرف بے جان گڈیوں کی طرح ان سے کھیلتی رہتی۔ ان کی پرورش کی اس

کو مطلق فکر نہ تھی۔ اگر کوئی بیمار پڑ جائے تو زہرا کو کوئی پروا نہ ہوتی۔ اگر بچے گندے

میلے رہیں تو اس کو اس وقت تک ان پر توجہ کرنے کی ضرورت محسوس نہ ہوتی جب

تک کہ خود اس کا دل ان سے کھینچنے کو نہ چاہے۔ دوسرے الفاظ میں یوں کہا جاسکتا

کہ بچوں کی نگہداشت ماں بن کر مائیکے جذبے کے تحت نہیں کرتی تھی،

اپنی وابستگی کی خاطر، وہ بھی جب اس کا جی چاہے۔ جمشید بیوی کے اس

پریشان تھا کیونکہ ظاہر ہے وہ اپنی حیثیت اور دولت کے مطابق بچوں

اور نگہداشت چاہتا تھا۔ آخر وہ کب تک خادماؤں اور ماؤں پر بھروسہ

لا کا خوشید آٹھ سال کا تھا لیکن نہ کسی اسکول میں جاتا تھا اور نہ

جسمانی طور پر تن درست ہونے کے باوجود خدا جانے کیوں وہ ذہنی طور

کراس کو کوئی بات ہی یاد نہ رہتی تھی۔ دوسری بڑی نیلیم ۵ سال کی تھی

بولتی ہو اور نہ چلتی ہو۔ تیسرا لڑکا سعید صرف دو برس کا ہو، اس کو ا

نے نہیں دیکھا ہو۔

حکیم رازی نے سب باتیں ایک بار پھر سوچیں اور پھر کاغذ

کو دیکھنے لگا جس پر زہرا کی ساری تفصیلات لکھی ہوئی تھیں۔ لی

پچھیدہ نفسیاتی مرض کا تشکار ہو، درجہ بالا ماں کو مائیکے جذبے

سکتا ہو۔ دو بچوں کا معذور رہنا اور زیادہ عجیب بات ہو۔ اس مع

نیں فطری طور پر ماں کو بچوں سے زیادہ محبت ہوتی ہو اور مائیکے

کے احساس کتری کو مشا دیتا ہے۔

جب حکیم رازی اس مریضہ کے متعلق سوچتے سوچتے تھا

نے گھر جانے کا ارادہ کیا اور فی الوقت یہ طے کیا کہ تیسرے لڑکے کو

بغیر کسی نتیجہ پر پہنچنا ناممکن ہے۔

ایک مہینے بعد انھوں نے مسٹر جمشید زہرا، کو مع بچوں

میں بلایا اور مسٹر جمشید کو باہر بٹھا دیا۔ اس کے بعد انھوں نے بڑے

اپنے پاس بلایا اور ایک کشتی جس پر کپڑا ڈھکا ہوا تھا، لا کر اس کے۔

یادداشت بھی اس کی بھائی سے بہتر ہے لیکن گویا ہی سے وہ محروم ہے اور اس محرومی کی وجہ جاننے کے لیے انھوں نے مزید کی تجربے کیے۔

اس کام سے فارغ ہو کر انھوں نے چھوٹے لڑکے سعید کو اٹھایا جس کی آنکھیں بتا رہی تھیں کہ اس کی نظر ایک جگہ پر جم نہیں سکتی۔ دو سال کی عمر تک پہنچنے کے بعد بھی اس کی پتلی کی وہی کیفیت ہو جو کسی نوزائیدہ بچے کی ہوتی ہو اور سب سے پہلے اس کی نگاہ اس وقت ٹھہرتی ہے جو جب وہ چراغ دیکھنے لگتا ہے۔ حکیم رازی نے سعید کی آنکھوں کو بار بار دیکھا، بینا ہی اس میں موجود تھی، لیکن نگاہ کسی دماغی نقص کی وجہ سے ایک نقطے پر جمتی نہ تھی۔ اس لڑکے پر مزید تجربے بے سود تھے۔ اس لیے حکیم رازی نے ذہن کو پاس بلایا اور اس سے پندرہ منٹ تک سوالات جوابات کے بعد پوچھا:

”آپ کو اپنے بچوں میں کس سے سب سے زیادہ محبت ہے؟“

”سب ہی سے برابر ہے۔“

”لیکن کسی سے کچھ کم اور کسی سے کچھ زیادہ تو ہوگی؟“

زہرہ چند منٹ تک سوچتی رہی پھر بولی، ”نہیں حکیم صاحب سب ہی سے برابر ہے۔“

”اچھا تو پھر یہ بتائیے، آپ کو لڑکے پسند ہیں یا لڑکیاں؟“

”لڑکیاں۔“

”کیوں؟“

”اس لیے کہ ان کو سمایا بنایا جاسکتا ہے۔ گڑیوں کی طرح پیاری پیاری لڑکیاں مجھے زیادہ پسند ہیں۔“

”سمجھا، حکیم رازی مسکرا کر بولے، ”بچوں کو بھی گڈوں سے زیادہ گڑیاں پسند ہوتی ہیں جن کو وہ سجا سکیں۔“

حکیم رازی دل ہی دل میں سوچ کر مسکرائے اور دونوں لڑکوں کو کمرے سے باہر باپ کے پاس بھیج دیا اور پھر نیلم کو گود میں اٹھاتے ہوئے بولے، ”تو منتر جمشید! نیلم آپ کو لڑکوں سے زیادہ عزیز ہے۔“

”جی ہاں ہی سمجھ لیجئے۔ زہرہ نے مسکرا کر کہا۔

”اچھا تو پھر ذرا یہاں تک آئیے۔ حکیم رازی زہرہ کو کھڑکی کے پاس لائے جو ان کے کمرے کی پشت کی دیوار میں تھی۔ ظاہر ہے کہ حکیم رازی کا یہ کمرہ چوتھی منزل پر تھا۔ کھڑکی نہایت بلندی پر تھی اور کھڑکی کے نیچے دو در تک پتھری زمین ادا کہیں کہیں خانہ دار حماراں، حمار، گتے، تھوڑے۔

منوں نے کھڑی دیگی۔ کشتی میں پلاسٹک کے گیند کتے، بلی، ربر، پنسل پن سیٹی، چاکلیٹ اور ایسا ہی چھوٹا موٹا سامان تھا۔ خورشید سے انھوں نے غور سے دیکھنے کے لیے کہا اور خود اس عرصے میں کھڑی دیکھتے رہے۔ تین

منوں کشتی ہٹائی اور خورشید سے پوچھا،

”بیٹے، بتاؤ کشتی میں کیا کیا رکھا تھا؟“

”خورشید نے جواب دیا۔

”رف گیند؟“ حکیم رازی نے تعجب سے کہا۔

”ہاں، گیند تھی اور اور“

”مکے آگے یا وجود کو کوشش کے خورشید کو کوئی اور چیز یاد سی نہ آئی۔ ی دیر تک اس کو کشتی کے کھلونے بار دلائے کی کوشش کرتے رہے لیکن نہی تو انھوں نے پھر کشتی لڑکے کے سامنے لا کر کھدی اور ایک ایک بار لڑکے سے پوچھنا شروع کیا۔

”ہاں؟“ ”بول“ لڑکے نے جواب دیا۔

”پنسل ہے۔“

”کھیلنے کے لیے بتی ہے۔“

”پن۔“

”کیا ہے؟“

شید نے ہر ایک چیز کا نام بتانا شروع کیا اور حکیم رازی اس نتیجے پر پہنچے خورشید ان ساری چیزوں کو پہچانتا ہو، نام جانتا ہو لیکن ذہنی اعتبار رہی کہ اس کے حافظے میں تین چار منٹ تک بھی یہ چیزیں محفوظ نہ رہی کو خورشید پر ترس آیا اور انھوں نے پانچ سالہ نیلم کو جو نطق سے اٹھا لیا اور بڑی محبت سے اس کو ایک چاکلیٹ دیا۔ جب وہ چاکلیٹ منہ دوسرا چاکلیٹ نکال کر لڑکی کی طرف بڑھایا۔ جب وہ لینے کے سامنے اس چاکلیٹ کو دیا سلائی کی ڈبیر میں بند کر دیا۔ پھر اس کو کاغذ ڈبیر کی ڈبیر میں رکھ دیا اور پھر یہ پکیٹ لڑکی کو پکڑا دیا۔

اننا چاہتے تھے کہ آیا لڑکی میں دو ڈبیراں اور کاغذ کھول کر چاکلیٹ نیت ہے یا نہیں۔ تھی نیلم نے جلدی سے ڈبیر کھولی۔ پھر لپٹا ہوا سلائی کی خالی ڈبیر کھولی اور جلدی سے چاکلیٹ نکال کر فالتو تھوڑے حکیم رازی کو دیکھا۔ ایسے ہی دو چار تجربوں کے بعد حکیم رازی اس پر اپنے بڑے بھائی خورشید سے زیادہ عقل اور شعور متوجہ رہے۔

”اگر یہاں سے کوئی کوٹھے تو؟“ حکم رازی نے زہر سے پوچھا۔

”مر جائے گا!“ زہر نے پُرسکون لہجے میں کہا۔

حکم رازی نے زہرہ کو پھر اس کی جگہ پر کھڑکی سے دس بارہ فیٹ کے فاصلے پر بٹھا دیا۔ حکم رازی نے کھڑکی میں کھڑا کر دیا جس میں جالی یا سلاخوں کی کوئی روک نہ تھی۔ حکم رازی نے بچے جھانکنا شروع کیا۔

”دیکھیے مسز جمشید! میں نے بچی کو وہاں کھڑا کر دیا ہو۔ اگر وہ نیچے گر جائے تو؟“

”جی ہاں گر سکتی ہے۔“

”دیکھیے وہ نیچے جھک جھک کر دیکھ رہی ہو؟“ حکم رازی نے زہرہ کے بغض اور دل کا معائنہ کرتے کرتے کہا۔

اگر کوئی دوسری ماں ہوتی تو اس کو اس وقت بچے کی محافظت کے جذبہ سے روکنا ناممکن ہوتا۔ وہ ضرور شور کرتی۔ اگر بہت زیادہ مہذب ہوتی، تب بھی بغض اور دل کی رفتار میں اس قدر زبردست بے جاں ہوتا کہ خدا کی پناہ، لیکن زہرہ کے سانس اور دل میں بہت کم تغیر تھا۔ بقول مسز جمشید: بچوں کی حیثیت زہرہ کے نزدیک کھلونے سے زیادہ نہیں ہو۔ حکم رازی نے حکم کو اس خطرناک کھڑکی میں کھڑا کر کے تین منٹ تک زہرہ کا استقامت کیا۔ کاش حکم رازی اس وقت کھڑکی سے نیچے گر جائے۔ گرتے ہی وہ اس حال میں آرام سے لیٹ جائے گی جو تین منٹ نیچے بندھا ہوا ہے (حسن سے زہرہ بے خبر ہے، لیکن زہرہ کی عجیب نفسیات اسی وقت معلوم ہوگی، لیکن حکم رازی جھک جھک کر صرف نیچے دیکھتی رہی اور زہرہ حکم پر نظریں جمائے یوں بیٹھی رہی جیسے کوئی بچہ اپنا کھلونا دیکھ رہا ہو۔ خون کا دباؤ، دل کی رفتار، بغض کی چال ناپنے کے آلات پتہ زہرہ کے جسم سے لگے تھے۔

”منٹ بعد حکم رازی نے حکم کو گود میں لے کر کھڑکی سے نیچے اتارا اور زہرہ سے بولے: ”آپ اس لڑکی کو کتنے عرصے تک اپنے سے دور رکھ سکتی ہیں؟“

”یہ تو اس آدمی پر منحصر ہے جو اس بچی کو رکھے!“ زہرہ ذہانت سے بولی۔

”فرض کیجیے میں اس کو اپنی بیٹی بنا لوں تو کیا آپ ہمیشہ کے لیے اس کو بچے سے مل سکیں گی؟“

”ہاں ہاں کیوں نہیں؟“ زہرہ سنجیدگی سے بولی۔

حکم رازی بڑی دیر تک اس کے چہرے کو خود سے دیکھتے رہے اور پھر ایک منٹ سا سانس بھر کر راز داری کے لہجے میں اپنی افلا دے عروسی اور بچوں سے وابستگی کا دھوکہ دہائی زہرہ کو سنانی شروع کر دی۔ پھر رقت انگیز لہجے میں بولے: ”مسز جمشید“

اگر آپ واقعی حکم کو مجھ کو دے دیں تو میری زندگی کا بڑا غلط پُر ہو جائے گا۔ گویا میری لڑکی اور اس کی بیٹی انکھیں بہت پسند ہیں۔ فی الوقت مسز جمشید کو نہ کرنا۔ صرف یہ کہہ دیجیے گا کہ علاج کے لیے حکم صاحب اس کو ہیں۔ بعد میں میں خود کسی مناسب طریقے پر ان کو راز داری کروں گا۔“

زہرہ کے فرشتوں کو بھی خبر نہ تھی کہ اس کا نفسیاتی تجویز ہو رہا ہے۔ یہی جانتی تھی کہ اس کے معتمد بچے حکم کے پاس علاج کی غرض سے لا اس کو واقعی حکم رازی کے دھکے سے رنج ہوا اور وہ سوچ کر بولی: ”حکم کوئی اعتراض نہیں ہے۔ حکم کو آپ واقعی اپنی بیٹی بنالیں۔“

”کس منہ سے آپ کا شکریہ ادا کروں مسز جمشید! واقعی آپ زندگی کا ایک بہت بڑا غلط پُر کر دیا۔ لیکن۔۔۔“

”لیکن کیا زہرہ نے پوچھا۔“

”لیکن کیا لڑکی کے بغیر آپ کا دل اداس نہ ہو گا؟“

”اداس کیوں ہونے لگا۔ چار پانچ ماہ بعد میرے ایک اور لڑکی“

”یہ آپ نے کیسے جانا کہ لڑکی ہی ہوگی۔ اگر لڑکا ہوتا تو...؟“ حکم

”تو کیا۔ کچھ نہیں، پھر کبھی لڑکی پیدا ہو جائے گی۔ لیکن حکم کو آ

لیں۔ شاید اس کی مجبوری ختم ہو جائے۔“

حکم رازی نے زہرہ کو مع بچوں کے گھر بھیج دیا اور جمشید کو چوتھے

وقت سے دیا۔

حکم رازی جمشید سے زیادہ اس مسئلے میں اُلجھے ہوئے تھے، لڑ

کے سب معتمد ہیں اور ماں کا نظری جذبہ محبت بالکل خوابیدہ۔ ویسے زہرہ

ہو، حسین ہو، ذہین ہے، اس میں کوئی نفسیاتی خامی بظاہر معلوم نہیں۔

اس کے ازدواجی تعلقات بھی بظاہر خوش گوار ہیں لیکن اس کا میرے پاس

ہے۔ ہو سکتا ہو کہ زہرہ کی بچوں سے یہ بے اعتنائی جمشید کی کسی بدسلوکی

یہ صورت بھی بہت کم درپیش آتی ہے کہ شوہر کی بے اعتنائی یا کسی خاص

بچوں سے مال بے نیاز ہو جائے۔

حکم رازی کئی دنوں تک اسی غم میں سمجھاتے رہے لیکن کسی نتیجے

یہاں تک کہ جمشید سے ملاقات کا دن پھر آگیا اور سیکریٹری نے بتایا کہ

حاضر ہیں۔

”انھیں اندر بھیج دو، حکم رازی نے ان سے چند سوالات

ساتھ ساتھ ہم دونوں کے گھرانوں میں بھی میل جول برپا تھا اور دس سال کے عرصے میں یہ دوستی ازدواج کے بندھن میں بندھ کر پائدار ہو گئی۔

”اچھا تو ان دنوں زہرہ کی صحت کیسی تھی؟“ حکم رازی نے سوال کیا۔

”صحت اچھی تھی۔ وہ ہمیشہ سے خوش مزاج رہی جس کی وجہ اس کی اچھی صحت تھی۔“

”ہوں! اچھا مسٹر جمشید یہ بتائیے کہ آپ زہرہ کے نازا اٹھاتے تھے ازہرہ آپ

کے؟“ حکم رازی نے جمشید کے دل کے تار چھیڑتے ہوئے کہا۔

جمشید نے اس سوال پر حکم رازی کو یوں معنی خیز نظروں سے دیکھا جیسے چوری

پکڑ لی گئی ہو اور پھر مسکرا کر خوش اخلاقی سے بولا: ”بات یہ ہو حکم صاحب کہ زہرہ خان بہادر

صاحب کی اکلوتی لڑکی تھی۔ ماں باپ نے شروع ہی سے ناز و نعم میں پالا، کسی نے کبھی

پھول کی پھری تک نہیں لگائی۔ ہمیشہ گھروالوں نے، تحصیل کا پسمند بلا کر رکھا اور بیچی

پس بچہ کو شادی کے بعد میں نے ناز برداری میں کبھی کمی نہ کی۔“

”تو کیا آپ کی غیر معمولی ناز برداری کے بعد زہرہ صاحبہ خوش رہیں؟“

”جی ہاں ہمیشہ خوش رہیں۔ آپ چاہے ان کو علیحدہ ہو کر پوچھ لیجیے، ان کو مجھ

سے کوئی شکایت نہ ہوئی۔“

”اچھا فرض کیجیے وہ بیمار پڑ جائیں تو آپ کیا کریں گے؟ نرس رکھیں گے یا خود

تیمارداری کریں گے؟“

”بہترین سے بہترین علاج اور قابل سے قابل ڈاکٹر میں نے ہمیشہ اس کے لیے ہتیا

کیے۔ تیمارداری جہاں تک ہو سکی میں نے خود کی مجبوری کی بنا پر نرس بھی رکھی۔“

”شادی کے بعد کیا اس کو بچوں کی تمنا تھی؟“

”ہاں ہاں عام عورتوں کی طرح اس کو بھی بچوں سے محبت تھی اور ہم دونوں اکثر

ہونے والے بچوں کے خواب دیکھا کرتے تھے، لیکن خدا جانے کیوں خورشید کی پیدائش

کے بعد ہی وہ بچوں سے بیزاری ہو گئی اور رفتہ رفتہ گوشت پوست کے یہ ہنستے کھیلنے

بیٹے جاگتے بچے اس کے نزدیک کھلونا بن کر رہ گئے۔“

حکم رازی بڑی دیر تک سوچتے رہے۔ انھوں نے اسی قسم کے متعدد سوالات

جمشید سے کیے اور اس کا بخوبی اندازہ لگا لیا کہ جمشید جھوٹ نہیں کہہ رہا جو پھر بھی زہرہ

سے ان سب باتوں کی تصدیق لازمی تھی اس لیے اس نے دوسرے دن صرف زہرہ کو بلوایا

اور بغیر کسی نتیجے پر پہنچے، جمشید کو رخصت کر دیا۔ حکم رازی کو یقین تھا کہ بچوں سے اسی

بے اعتنائی میں جمشید اور زہرہ کے تعلقات کی کوئی نہ کوئی گڑبی ضرور شامل ہو جو بظاہر

مجھ میں نہیں آ رہی ہو، اور اسی سلوک کی وجہ سے زہرہ کا دلغہ پراگندہ رہتا ہوگا اور اس

مہلیک اور مزاج پُرسی کے بعد حکم رازی نے پوچھا، ”کیسے مشر بہ؟“

”پہلے تھا آپ فرمائیے آپ کی تشخیص ممکن ہو گئی۔“

”ابھی چند چیزیں تشنہ ہیں۔ اس کے لیے میں نے آپ کو زحمت دی ہو۔“

”رہائیے، اس میں بھلا تکلیف کی کیا بات ہو۔“

نید صاحبہ جب تک معالج برپا رہا اور اس کے متعلقین کو پورا

ملاج کامیاب نہیں ہو سکتا اور اصولی طور پر بیماری کے متعلق مطالعہ

ابھی مہری چیز کیوں نہ ہو کبھی نہ چھپائی جائے۔“

”ماتے ہیں آپ؟“

”کو بھر دوسرے ہو مجھ پر؟“

”نیا فرماتے ہیں آپ حکم صاحب! بھلا بغیر دوسرے کے ہم آپ کے

رٹھیک ٹھیک بتائیے کہ زہرہ صاحبہ کو آپ کب سے جانتے ہیں؟“

”سے کی بچی یا والدین کی پسند سے؟ شادی سے پہلے زہرہ صاحبہ

، شادی سے پہلے، شادی کے بعد بچوں کی پیدائش سے پہلے اور

اور آپ کی تمنائیں کیا کیا تھیں؟ ذرا تفصیل سے بتائیے۔“

”مطلب یہ ہو کہ میں اپنی محبت کے سائے راز افشا کر دوں اور دل کے

، جمشید نے مسکرا کر کہا۔

”ہاں ہاں، سائے راز افشا کر دیجیے اور مجھ سے کچھ نہ

پا کی مدد کر سکوں۔“

”لکھا اور سمجھا رکھی تھا۔ جانتا تھا کہ ایک ماہر نفسیات کو بعض تر

بھی زیادہ بے گنگے اور ٹیڑھے سوالات کرنے پڑتے ہیں، اس لیے اس

رہنہ سے دل ہی دل میں لطف لیتے ہمنے کہا، ”میری اور زہرہ کی

، ہوئی تھی۔ میں امتحان دے کر چھٹیاں گزارنے وہاں والد صاحب کے

ہی دنوں زہرہ بھی اپنے باپ کے ساتھ وہاں آئی ہوئی تھی۔ ہم

ناتنے تھے۔ وہیں ہم لوگوں کی ملاقات ہوئی اور رفتہ رفتہ دوستی

، صورت کے علاوہ اس کی سیرت، مزاج، عادات و اطوار بھی پسند

کے قیام کے بعد میں مجھے یہ معلوم کر کے خوشی ہوئی کہ زہرہ کے

، اللہ صاحب بھی مجھ کو ناپسند نہیں کرتے۔ میرے اور زہرہ کے

انتشار کا اثر شاید بچوں کی دماغی کیفیت پر پڑا ہو لیکن اس سے یہ تصور نہیں نکلتا کہ بطور
دو عمل، زہرہ مانتا ہی سے محروم ہو جائے؟ حکیم رازی خدا جلے کب تک اس سختی کو سہجائے
ہے۔ یہاں تک کہ زہرہ کے آئے کا وقت ہو گیا اور حکیم رازی نے وہی سوالات زہرہ سے
دہرائے جو جمشید سے کیے تھے۔

حکیم صاحب واقعی مجھ کو اپنے شوہر سے کوئی شکایت نہ تھی اور نہ آپ نے انہوں
نے ہمیشہ مجھ پر بے دریغ صرف کیا انداز برداری میں کبھی کوتاہی نہ لی میرے آرام و
آسائش کے لیے لو کر چاکر، مائیں خادائیں سہمی ہیں۔ گھر کی دنیا پر میری حکومت ہو۔ جتنا
چاہوں غصہ کر دوں، جتنا جی چاہے پس انداز کر دوں، انہوں نے آج تک لوٹ کر مجھ سے
کسی چیز کا حساب کتاب نہ لیا۔ میری سہیلیوں کو مجھ پر ہشک ہو۔ واقعی اتنا چلنے والا
شوہر بہت کم ملتا ہے۔ میری بیماری میں وہ پہلوں سرگرداں رہتے۔ نہ ان کو کسی زہر پر بھی
ہوتا ہو اور نہ خادمہ پر۔ خود دوائیں بنائیں گے، خود دوا پلائیں گے۔ میری ذرا ذرا سی تکلیف
میں وہ بعض مرتبہ لٹے پریشان ہوتے ہیں کہ میں جھنجھلا جاتی ہوں۔ بچوں کا نشوونامہ میرے
ہیٹ میں ہوتا ہے، انہیں اور مکران کو ہوتی ہے، ہر لمحہ میرے آرام کی فکر رہتی ہے۔ چنانچہ ان
بچوں کی پیدائش پہلے پناہ رہا، انہوں نے صرف کیا؟

زہرہ کے آخری حملوں پر حکیم رازی چونک پڑے، اور پوچھا:
"یہ بچے آپ کے کہاں پیدا ہوئے؟"

"سب اعلیٰ اسپتالوں میں خاص انتظام کے ساتھ اسپیشل وارڈ میں ہوئے۔"
"کیا آپ اس اسپتال کا نام بتا سکتی ہیں جہاں یہ بچے پیدا ہوئے؟"

"جی ہاں، کیوں نہیں؟" اس کے بعد زہرہ نے ایک بڑے سے ولایتی اسپتال کا
نام لیا جو جدید ترین آلات اور قابل ترین ڈاکٹروں سے آراستہ تھا۔ ظاہر ہے کہ اس اسپتال
میں قدم رکھنا معمولی آدمی کے بس کا کام نہ تھا۔ حکیم رازی نے جمشید کی زہرہ سے بے پناہ
محبت کا اندازہ اس اسپتال کے اخراجات سے لگایا اور پھر سوچنے لگا کہ اس قدر کثیر رقم
اور زحمت کے بعد جمشید پر کیا گزرتی ہوگی۔ یہ دیکھ کر کہ بچے معذور ہیں اور ماں مانتا
کے فطری جذبے سے محروم۔ حکیم رازی کے دل میں جمشید کے لیے رحم اور ہمدردی کا بے پناہ
جذبہ پھوٹ پڑا۔ حکیم رازی نے تینوں بچوں کی تاریخ پیدائش اور صحیح وقت ولادت زہرہ سے
پوچھ کر نوٹ کیا، جیسے اب وہ نفسیات سے اکتا گئے ہوں اور جنم پری بن کر ستاروں کے
ذریعے امراض کا علاج کرنے والے ہوں!

زہرہ ہر سوال کا تسلی بخش جواب دے کر رخصت ہو چکی تھی۔ جمشید کو حکیم صاحب
نے اگلے مہینے بلایا تھا لیکن حکیم رازی کے ذہن کی انہیں بدستور قائم تھی۔ حالات جتنے

بجھید ہیں اتنے ہی دل چسپ ہیں۔ آخر زہرہ کے مدح کو کیا ہو گیا ہو؟ ابھی کہ ان
کو نادانستہ طور پر جنم پناہے ہوئے ہو لہذا گھر کی ہی انہیں بچوں سے ماں کی ہی بلانے
کہیں جمشید کو بھی کسی نفسیاتی مرض میں مبتلا نہ کر ڈالے۔

حکیم رازی بڑی دیر تک سوچتے رہے۔ کئی ایک کتابیں دیکھی اٹھائیں، پھر
ایک میر کی دوا سے جدیدہ تحقیقات کے پمفلٹ نکالے، انہیں پڑھا لیکن مایوسی کی تاریخ
ان کو کوئی راستہ آگے بڑھنے کا نہ مل سکا۔ رات بھر وہ اسی اُدھیڑ میں رہے۔ رات
ہی انہوں نے اپنی گاڑی سنبھالی اور سید سے اس اسپتال کا رخ کیا جہاں زہرہ کا
بچہ پیدا ہوئے تھے اور گھنٹہ بھر کے اندر پیدائش کی ساری تفصیلات وہاں کے
سے حاصل کیں۔

گھر آ کر وہ بڑی دیر تک اپنی اس غیر ضروری دھڑ دھوپ پر مسکرتے رہے
چار دن تک غور کرنے کے بعد کسی نتیجے پر پہنچ کر خاموش ہو گئے۔

ایک ہفتے بعد جب مشر جمشید حسب وعدہ حکیم رازی سے ملنے آئے تو
کاچرہ مطمئن تھا۔ انہوں نے فیصلہ کن انداز میں کہا: "مشر جمشید اگر آپ کے ذہنی
سکون اور مرضیہ کا علاج مقصود ہو تو آپ یہ طے کر لیں کہ اب کی بار زہرہ صاحبہ
میرے اسپتال ہوگی۔"

"آپ کے اسپتال میں... مگر...؟" جمشید نے چونک کر پوچھا۔

"ہاں، ہاں میرے اسپتال کے میسرٹری روم میں۔" اسی عمارت کی دوسری
ولادت کے ۱۲ روز بعد وہ اپنے گھر چلی جائیں گی اور اس دوران میں ان کے علاج کا
ذمہ داری میری ہوگی۔"

جمشید حکیم رازی کی اس بحیثیت خیریت تجویز پر حیران رہ گیا اور رک رک کر
"علاج کے لیے... کیا یہ ضروری ہو... اور ابھی تو ولادت میں..."
"ہاں ضروری ہو اور اگر آپ کو غمزدہ ہو تو میں مزید علاج سے قاصر ہوں۔"
حکیم رازی نے فیصلہ کن جواب دے دیا۔

جمشید حکیم رازی کے فیصلے پر سنبھل گئے۔ گھر کے ماحول، بچوں کی
بیوی کی بے اعتنائی سے وہ تنگ آ چکے تھے۔ اگر ماں بھی لیا جائے کہ حکیم رازی
سے مزید پیسہ کمانا چاہتے ہیں تب بھی میرے لیے کیا فرق پڑے گا۔ کہیں کہیں
میں انتظام کو کرنا ہی ہے۔

"نہیں نہیں حکیم صاحب بھلا یہ کیسے ہو سکتا ہے۔ آپ جو ذہنی
عمل ہو گا۔"

”تو آپ دوسری منزل پر میری ہوم میں چلے جائیں اور وہاں مریضہ کی ساری بات نام پتہ وغیرہ درج کرادیں۔ لیڈی ڈاکٹر کل صبح ان کا معائنہ وہیں کر لے گی۔“
تین ماہ بعد جب زہرہ کو میٹرنٹی ہوم میں داخل کیا تو حکیم رازی نے خود اس کے دباؤ، نبض اور دل اور مختلف داخلی کیفیات کا معائنہ کیا۔ وہ عام عورتوں کی ل تندرست تھی۔ حکیم رازی نے طبیبہ اور نرسوں کو بلا کر ضروری ہدایتیں خود اوپر اپنے کمرے میں چلے گئے۔

ایک دن اور ایک رات زہرہ نے آدم سے کافی لیکن دوسرے دن صبح ہی صبح شریع ہو گئی اور طبیبہ نے فوراً حکیم رازی کو اطلاع دی۔ حکیم رازی نے پھر مریضہ کو دیکھا۔ اس کی تکلیف منشی میں بڑھ رہی تھی۔ کوئی خاص تو نہیں؟ حکیم رازی نے طبیبہ سے پوچھا اور اس نے کہا، ”کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے۔“

”اچھا تو آپ یہ کریں کہ اگر ان کے شوہر مسٹر جمشید آئیں تو ان کو فوراً میرے دیں۔“

حکیم رازی اپنے کمرے میں واپس آئے اور پندرہ منٹ کے بعد ان کی تاکید کے مشورہ جمشید کو طبیبہ نے اوپر بھیج دیا۔

حکیم رازی انھیں بڑی شدید تکلیف ہو۔ بس جان پر ہی ہو؟ انھوں نے آتے ہی کہا۔ انھیں کو تکلیف ہے نا، آپ کو تو نہیں ہے؟ حکیم رازی نے طنزاً مسکرا کر کہا نشید کھسیا گئے۔

آپ ادھر آئیں۔ یہاں بیٹہ کرہمندان سے چائے پییں۔ رازی نے محبت سے کہا۔ لیکن حکیم صاحب مریضہ بہت بے چین ہے۔ کوئی دوا....“

دیکھئے مسٹر جمشید! حکیم میں ہمد آپ نہیں سمجھے۔ دوسرے یہ کہ خود میں ازل بخم دیتی آئی ہیں۔ اس وقت کون سی نئی بات ہمد ہی ہے!“

جمشید لاجواب ہو کر رہ گئے۔ وقت کے یہ چار پارچے گھنٹے مریضہ پر تو خیر جو گزرے لیکن جمشید کی حالت واقعی مضحکہ خیز تھی۔ وہ رازی کے سامنے سیر سے حال پوچھ چکے تھے۔ ہر بار ان کو یہی جواب ملتا رہا کہ سب طبیب مریضہ میں البتہ قوت برداشت نہیں ہے، اس لیے شکر کر رہی ہیں۔
جمشید کے شوکر نے کی تم فکر مت کرنا۔ حکیم رازی نے فون پر زور سے کہا اؤ ہو کھنک کر دیکھا۔

گھنٹے کی متواتر تکلیف کے بعد زہرہ نے لڑکے کو جسم دیا اور طبیبہ

نے زون پر بتایا کہ لڑکا پیدا ہوا ہے۔

”مسٹر جمشید آپ کو مبارک ہو۔ صاحبزادے صاحب تولد ہوئے ہیں۔“ اور جمشید خوشی سے اچھل پڑے۔

”کیا میں بچے کو اور ان کو دیکھ سکتا ہوں؟“ انھوں نے کرسی سے اٹھتے ہوئے کہا۔
”دیکھ لیجیے گا، جلدی کیا ہے۔ نہ صبر آپ میں ہے، نہ آپ کی بیوی میں جب ہی تو گھر پہنچے۔“ حکیم رازی نے ہنس کر کہا اور جمشید کی سمجھ میں حکیم صاحب کے چلے کا مطلب بالکل نہ آیا۔

جمشید خدا جانے کس دل سے حکیم رازی کی قید بے زنجیر میں گزار رہا تھا۔ یہاں تک آئے گھنٹے بعد وہ حکیم رازی کے ساتھ زہرہ کے پاس پہنچا۔ شوہر کو دیکھ کر اسکی آنکھیں بھرائیں۔ نیچے آواز میں بولی۔

”میں مرتے مرتے بچی اس بار۔“

”میں جانتا ہوں تم بہت کمزور لگ رہی ہو اس وقت۔ اس سے قبل تم نے کبھی اتنی تکلیف نہیں اٹھائی تھی۔“ جمشید نے ہمد دی سے کہا۔

”اچھا اتنی کا کیا ذکر ہے؟ تکلیف ہی کب اٹھائی تھی آپ نے؟“ حکیم رازی نے ایک اور وار کیا اور جمشید ان کی صحت دیکھنے لگے۔ اتنے میں نرس بچے کو گود میں لیکر آئی اور جیسے ہی جمشید نے اس کو ہاتھ لگایا اس نے رو دیا شروع کیا۔

”افو! اس نے تو بڑی جلدی رو دنا شروع کر دیا۔“ جمشید نے حیران ہو کر کہا۔
”یہ تو پیدا ہوتے ہی رو دیتا تھا۔ نرس نے انکشاف کیا۔“

”مجھے یقین ہے جمشید صاحب کہ آپ کا یہ بچہ بالکل تن درست ہوگا۔ ڈین اور سمجھ دار بھی اور زہرہ صاحبہ کو بھی اس سے واقعی ملتا ہوگی۔“

”ادھر دینا۔ ذرا دکھانا میرے بچے کو۔“ زہرہ نے پہلی بار امتنا کے جذبے میں کہا۔

”دیکھ رہے ہیں، مسٹر جمشید آپ؟ میرا کام ختم ہو چکا ہے۔ دس بارہ دن بعد یہ گھر آجائیں گی۔“

”لیکن حکیم صاحب میں تو کچھ سمجھ بھی نہ سکا۔ آخر تشخیص کیا تھی، علاج کیا تھا اور پھر یہ بے پناہ تکلیف...“ جمشید حکیم رازی کے ساتھ ساتھ باہر نکلتے ہوئے بولا۔

”مسٹر جمشید آپ کے تینوں بچے ایسے پیدا ہوئے کہ ماں کو ان کی پیدائش کی قریب ہی ہوئی۔ آپ کی بے جا محنت اور دولت نے ڈاکٹروں کو مجبور کر دیا کہ وہ ماں کو دیکھ

تکلیف سے بچانے کے لیے پریٹ منس کر دینے کا انجکشن لگادیں۔

”ہاں ہاں درست ہو ہم نے ہمیشہ یہی سوچا کہ کیوں غیر ضروری تکلیف ان کو دی جائے۔“

”غیر ضروری کی کمی ایک ہی رہی، بہر حال آپ کی سوچ خواہ کچھ ہو، حقائق اپنی جگہ ہیں۔ مسٹر جمشید کو یہ تینوں بچے جس آسانی سے ملے اس کے بعد وہ ان کو کھلوانا نہ سمجھیں تو اود کیا سمجھیں۔ اولاد تو بڑی جانفشانی کے بعد ملتی ہے اور اسی تکلیف سے بچانے والی سن کر دینے والی دواؤں کا اثر بچوں پر پڑا۔“

”بچوں پر! جمشید چونک گئے۔“

”جی ہاں، بچوں پر! کچھ کوئی دوا ایسی نہیں ہے جو ماں کے پیٹ کو سن کر دے

اور بچے کو متاثر نہ کرے۔ اسپتال کی رپورٹ بتاتی ہے مسٹر جمشید کہ آپ کے بچے تین بچوں

میں سے کوئی بھی اس قابل نہ پیدا ہوا کہ دنیا میں اگر عام بچوں کی طرح از خود سامنے لے سکے۔ پیدائش کے بعد کسی کو دو منٹ بعد مصنوعی تنفس سے ہوا ملی، کسی کو دو منٹ بعد اور اس عرصے میں دماغ کی باریک باریکیاں نسیں نافذ ہو گئیں۔ ایک ہوا، ایک بہرہ، ایک کا دماغ ہی قابو میں نہیں۔ معدور دل کی پلٹن آپ نے فنہ ہی فیشن میں تیار کر دی؟ حکم رازی زینہ چڑھتے ہوئے کہہ رہے تھے اور انہی نیچے کھڑے ہوئے تھے۔

وہ اس آخری چلے کے بعد ادھر کچھ نہ سن سکا کہ ”جانیے اور اسپتال میں جانیے بغیر تکلیف اور دکھ کے بچے پیدا کرنے کے لیے۔۔۔“

(ویدہ نسیم)

یہ ننھی سی جان کتنا کام کرے گی؟

یہ لڑکیوں کی فطرت ہے کہ وہ گھر کے کام کاغذ میں ماں کا ہاتھ بناتی ہیں۔ کھیل کود اور پڑھنا سمجھنا سیکھنا سب وہ کیا کرتی ہیں۔ گویا اتنی سی جان پر بھی بہت سی ذمہ داریاں عائد ہیں۔ پورا کرنے کے لیے مسلسل قوت اور تندرستی درکار ہے۔ لہذا ماؤں کا فرض ہے کہ وہ اپنی لاڈلی کی طاقت برقرار رکھنے کے لیے اسے سنکارا دیں جو خاص خاص مہم جوئیوں اور معدنی جوہروں اور وٹامنز سے بھرپور ہے۔

سنکارا طاقت بخش اور خوش ذائقہ ہے۔ ہر موسم میں استعمال ہوتا ہے اور اپنی خوبیوں کی بنا پر صحت و توانائی کے لیے بڑا فائدہ مند ہے۔

سنکارا

بچوں کے لیے بے مثل تانگہ
— اور آپ کے لیے بھی —



بہارِ صحت دواخانہ (وقف) پاکستان کراچی ڈسٹرکٹ لاہور

بہارِ صحت



میں نے اپنی عادت کے مطابق ایک زور کا قہقہہ لگایا اور پھر ایک پتھر کے اپنے طالب علموں سے بولا:-

شک آوارہ۔ یہ بھی مہین مہین ذرات کا مرکب ہے، جیسے پہلے شعلہ رکے بلے شازنگو دل کو جوڑ کر تعمیر کیا گیا ہو۔ مقصد یہ ہو کہ دنیا کی ہر مہین ذرات کی مرہون منت ہو۔ انہیں واضح طور پر سمجھنے کے لیے وتھلا دیں گئے ہیں مگر جب یہ حروف مختلف معانی و مطالب مل جاتے ہیں تو ان گنت الفاظ کی صورت اختیار کر لیتے ہیں پس دی عناصر کہیں میں خلط ملط ہو جاتے ہیں تو مادی چیزیں تشکیل کی معدومیت (INVISIBILITY) کا تصور ناں چہ مادی چیزوں کے نمودار طور کو پرکھنے کے لیے ہی سب سے بنیادی اصول پر ہم تمام مادی اشیاء کی قدرتی تقسیم اور ان کے مطالعہ کر سکتے ہیں۔ قدرتی صنعت گری اور اسرار کا پتہ لگانے اور کوئی طریقہ نہیں ہو سکتا۔ میں انہی منطقی دلائل کیلئے بولے بھی کرتا ہوں کہ ان مہین ذرات کے بغیر کوئی مادی شے تشکیل ان ذرات کو ایٹم (ATOMS) کہوں تو کوئی مضائقہ نہیں، بظاہر ہماری نگاہوں سے محسوس ہوتے ہیں اور اس قدر مہین ہی صورت سے اور زیادہ محسوس میں تقسیم نہیں کیا جا سکتا۔

نکے دما زرش، قہقہہ باز فلسفی نے اپنی تقریر ختم کی اور بڑی ہونے سب کو رخصت کیا اور پھر خود بھی اپنے گھر چلا گیا۔

دل کے ایٹم کے متعلق ڈیموکریٹس کے فلسفیانہ تصورات آج

بنا فلسفی جو شہر اٹلی میں رہتا تھا۔

بھی قدیم یونان کے شہر اٹلی کے شوالے کی پروردن فضاؤں کی یاد دلاتے ہیں۔ یہ کوئی پونے چار سو سال قبل از مسیح کا زمانہ تھا۔ جب پہلی بار دنیا پر ایٹم کا راز افشاں ہوا تھا۔ پھر اس یونانی فلسفی کی منطق کو عملی جامہ پہنانے کے لیے مادی چیزوں کے عملی تجربات عمل میں آئے اور رفتہ رفتہ ایٹم کے اسرار کھلتے چلے گئے۔ پھر یہ ثابت ہو گیا کہ تمام مادی چیزیں انہی ایٹم پر قائم و دائم ہیں۔ اس سے بیات واضح ہو جاتی ہو کہ جدید سائنسی نظریات بھی یونانی فلسفہ ایٹم ہی سے وابستہ ہیں۔ ڈیموکریٹس نے مائیکرو چار بڑے عناصر میں بانٹ دیا تھا یعنی ہوا، پانی، مٹی اور آگ جب اترتے تھے پن، رطوبت، بھاری پن اور خشکی کی ترجماں ہیں۔ اس یونانی فلسفی کو اس بات کا یقین تھا کہ قدرت کی تمام شے چیزیں ان ہی چار بنیادی عناصر کے آپس میں ملنے پر حاصل کی جا سکتی ہیں۔ جیسے گارڈیئل مٹی، بنانے کے لیے پانی اور مٹی کو آپس میں ملا کر ضروری ہو۔ اس کے علاوہ ڈیموکریٹس نے آگ کے ایٹم اور آتش اجسام کے ایٹموں کے باہم میں بھی مداخلت کی ہوا اور مادے کے دیگر بنیادی عناصر میں بصیرت افزا روشنی ڈالی ہے، جس کی بنیاد پر دور متوسط کے سینکڑوں حکماء اور کیمیا گروں نے اپنے منت نئے تجربے کیے، لیکن یہ تجربے ایٹمی توانائی کی چھان بین کے بجائے انھوں نے اپنے ذہن انداز کی ساری قوتیں ہوس اور لالچ کے سمیٹ چڑھا دیں تاکہ مختلف دھاتوں کے عناصر کو ملا کر کسی ترکیب سے سونا بنانے کا نسخہ ہاتھ آجائے لیکن ان کا یہ خواب خرمندہ تعبیر نہ ہوا، تاہم ان کے ان تجربوں کی بدولت ہلکے کیمیا کی بنیادیں ضرور مستحکم ہو گئیں۔ انھوں نے ڈیموکریٹس کے چار بڑے عناصر کی بنیاد پر مادے کے چار دوسرے عناصر یعنی پارہ، گندک، نمک اور آگ سے روشناس کرایا اور تہفہ طور پر تسلیم کر دیا گیا کہ اگر ان چاروں کو مختلف تجربات کی بنیاد پر آپس میں مدغم کیا جائے تو کوئی دوسری قسم کی قیمتی مادی اشیاء وجود میں آسکتی ہیں بغرض کہ

اس قدر کہ اس گہا گہی اور سنا بنانے کی حرص کی بدولت بڑے عجیب غریب تجربات عمل میں آئے۔ چنانچہ اٹھارویں صدی اور انیسویں صدی کے دوران ان تجربوں کے اہدیاہ و حوصلہ افزا نتائج نے جنہیں کیمیائی سائنس کا بنیادی اصول قرار دیا گیا۔ اور اس بات کو متفقہ طور پر مان لیا گیا کہ مادی ہشیلے کے ناقابل تقسیم اجزاء (ایٹم) کے کل ۹۲ عناصر ہیں اور ان ہی عناصر کے اتصال اور ملاپ سے ادنیٰ اشیا ظاہر ہو جاتی ہیں۔ مثال کے طور پر پانی کے ایٹمی عناصر دہائیڈروجن گیس کے ڈیوایٹم اور آکسیجن کا ایک ایٹم سے مرکب ہیں۔



اور اس نظریہ کو آخری شکل دینے کے لیے ہمیں جان والٹن کی کیمیائی تفصیلات کا سہارا لینا ضروری ہے۔ ڈالٹن کی محققانہ دلائل اور کیمیائی اصولوں کی تشریحات میں بھی قدم پونان کے حکیم اور فلسفی ڈیموکریٹس کے قول کی جھلکیاں نظر آتی ہیں۔ وہ یہ کہ ہر شے میں ایٹم (ایٹمی ذرات) موجود ہیں۔ اگر ضرورت کے مطابق ان ایٹموں کو بڑے سے کار لیا جائے تو اصل چیز کو ظاہر کر سکتے ہیں لیکن ریاضت چونکہ ایک سے کم نہیں ہو سکتے (یعنی آدھا ہونا وغیرہ نہیں ہو سکتا۔ اس لیے ان کے اعداد پورے ہوں گے۔

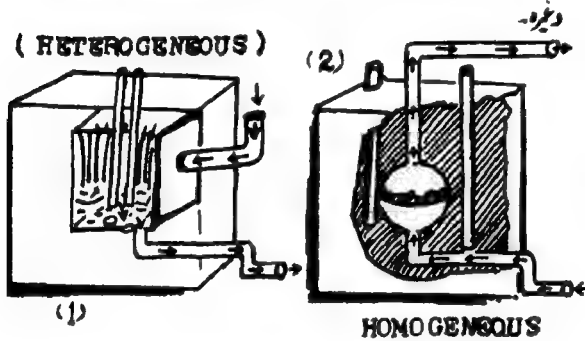
چنانچہ ۱۸۰۸ء میں جب جان ڈالٹن کی معرکتہ الاثر تصنیف ”کیمیائی فلسفہ کا نظام جدید (NEW SYSTEM OF CHEMICAL PHILOSOPHY)“ شائع ہو کر منظر عام پر آئی تو سائنسی دنیا میں ایک نئے دور کا آغاز بھی ہوا۔ ڈالٹن کے کیمیائی فلسفہ کی بدولت ایٹم اور مادی سائنس (SCIENCE OF MATTER) کو بہت زیادہ اہمیت حاصل ہو گئی جس کی وجہ سے آگے چل کر اے کے مختلف عناصر کی پیمائشی اور اوزانی حدیں بھی متعین کی گئیں۔ لیکن ایٹم کے اوزان اور جسامت کیمیائی سائنس کی حدود سے باہر ہے۔ آج ایٹم کے راز ہمارے سر پرستہ کے افکاشات کا آغاز علم طبع کی وسیع تر ترقی اور نئے نئے تجربوں سے شروع ہوا۔

ابتداءً آفرینش سے انسان اپنے قوت بازو سے بہت سے کام لیتا رہا لیکن جیسے جیسے اس کی ضروریات زندگی کے تقاضے بڑھتے گئے اس نے جانوروں سے کام لینا شروع کیا اور اس طرح قدرت کے دیے ہوئے کھلیے جیسے پانی اور مٹی کی توانائی (انرجی) کو اپنے کام میں لانا شروع کر دیا۔ جدید یہ سلسلہ جاری رہا۔

کنوؤں، تالابوں اور پوڑیوں پر سیلوں کی جوڑیاں پانی کے متوں و ذنی مشینوں سے کیچے کیچے کر کھیتوں کی آبیاری کرتے رہے۔ فصلیں اگتی رہیں، پکتی رہیں اور کٹی رہیں اور لاکھوں انسان آسودہ حال ہوتے رہے۔ لیکن انسان پانی اور ہوا کی اس عظیم اور ختم نہ ہونے والی توانائی سے بے خبر رہا۔ آخر ۱۷۹۰ء میں جب جیمز واٹ

(JAMES WATT) نے پہلا بجلی انجن (اسٹیم انجن) ایجاد کیا تو اس توانائی کے استعمال کا راز انکشاف ہوا۔ اس ترکیب (DEVICE) سے حرارت کو میکا کی قوت میں تبدیل کرنا بہت آسان ہو گیا اور اس طرح لکڑی کے ٹکڑے پھوس کٹے اور تیل کی توانائی کا سراغ بھی مل گیا۔ چنانچہ جب قدرتی چیزوں کی توانائی سے انسان کی اپنی ضروریات زندگی کو پورا کرنے میں مدد ملنا انسان ایک ایسے سائنسی دور میں داخل ہوا جسے تاریخ داں اور محقق ”صنعتی انقلاب“ کا دور کہتے ہیں۔ پھر گیسوں اور ڈیزل انجنوں سے اسی قدرتی توانائی میں اور اضافے ہوئے۔ یہاں تک کہ ”برقی اصولوں“ (ELECTRICAL DEVICES) کی بنیاد پر یہ توانائی عام ضرورتوں کے کام میں آئے لگی۔ ۱۸۹۰ء سے ۱۹۵۴ء کے دور کو سائنسی ترقی اور توانائی کے پائے میں نئی معلومات کا دور کہنا چاہیے جس نے صنعتی انقلاب کے رجحانات کو عام لوگوں میں بڑی تیزی سے پھیلا دیا اور لوگ اپنے بہتر حالات بنانے اور معاشرتی اور معاشی ترقی کے لیے اسی قدرتی توانائی کو زیادہ سے زیادہ جان کر نے کی مسلسل جدوجہد کرنے لگے اور مستقبل کے پائے میں بہت سی پیشین گوئیاں مل رہی آئیں اور انسان اپنی زندگی کو آسان تر بنانے کے لیے ”توانائی کے وسائل“ میں بڑھ کر بھرتے لگا لیکن ایندھن اور رواں دواں پانی کے معقول ذخیروں کے ذرائع محدود ہیں اور اس کا معیار زندگی ابھی تک بلند نہ ہو سکا۔ اگر ایندھن کے ذخیرے ناکافی نہ ہوں اس کی آئندہ ترقی رک جانے کے امکانات بھی ہیں مثال کے طور پر برطانیہ جو ایک صنعتی ملک تھا اس کی ترقی جلنے والے کوئلے کی توانائی پر ہی منحصر ہو لیکن اب اس کوئلے کی مقدار اتنی بھگتی ہو کر جو شکل سے بیس سال تک کام آسکے گی۔ دوسرے معنوں میں اگر یہ صوف ہی کوئلے کے ذخیرے پر اتنا تکیا کرے گا تو وہ جلد ہی ”توانائی“ کی بڑستی ہوئی ہوگی پورا کر نیے قابل ہو جائیگا۔ اسی طرح سویڈن کو لیجیو جوتا ہائیڈرو الیکٹرک ”پہاں کی“ وسائل کو بھٹا رہا ہو لیکن اس کے پاس بھی اس کے وسائل صرف دس برس تک کا آسکیں گے۔ اب ان ترقی یافتہ ملکوں سے قطع نظر ان پسماندہ ملکوں کی طرف مہاں کے لوگوں کے لیے اس کے امکانات اور بھی اس لیے کہیں کہیں دیاں کے اب تک ان قدرتی وسائل کو اپنی طرح اور اصلی سیانے پر اپنے کام میں لانے کا

اور یہ دونوں توانائی کی شکلیں بڑی کارآمد ہیں اور ان دونوں کو ایٹمی ایندھن سے درجہ یورینیم (URANIUM) کہتے ہیں حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ۱۹۳۲ء میں این ریکیو فری (ENRICO FERMI) نامی سائنس دان نے ایٹمی توانائی کو حاصل کرنے کے لیے ایک نیا طریقہ ایجاد کیا جسے NUCLEAR (REACTOR) یا (ATOMIC PILE) کہتے ہیں۔ اس کے بعد ایٹمی توانائی کو پرامن استعمال کے لیے اسی طریقے پر کوئی پچاس ری ایکٹر (REACTORS) بنائے گئے (جن کا انکشاف ۱۹۵۵ء کے ایٹم کی کانفرنس میں کیا گیا تھا) جن میں مختلف شعبوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ جیسے HETEROGENEOUS اور (HOMOGENEOUS)

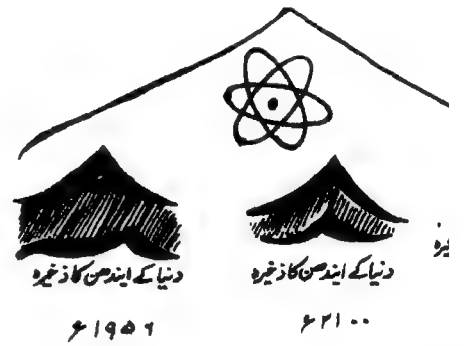


ہیڈروجن میں ری ایکٹر میں ایندھن سلاخوں میں جو تاہو زیادہ دوسرے عناصر میں جن میں موڈریٹر MODERATOR کی مدد سے ملحدہ کیا جاتا ہے گریفائٹ یا ذلتی پانی (GRAPHITE OR HEAVY WATER) اور ہیریو جن میں ری ایکٹر میں یورینیم رفیق کیا جاتا ہے جو ایندھن اور موڈریٹر دونوں کا کام انجام دیتی ہے۔ مگر ایسے ری ایکٹروں کے ملاو جو حرارت حاصل کرتے ہیں اور دوسرے بھی ہیں جو کہیں زیادہ اہم ہیں اور ریڈیائی چیزیں (RADIOACTIVE) (MATERIALS) (RADIATION) پیدا کرتے ہیں۔ جب کوئی ایٹم پھٹتا ہے تو اس کے ان دونوں حصوں کو

FISSION PRODUCTS کہتے ہیں۔ یہ حقیقت یہ نئے اور بڑے ہی ٹکے بچکے ایٹم ہوتے ہیں ان میں سے زیادہ غیر مستحکم ہوتے ہیں اور عملی حرکت کے دوران ان سے جو توانائی (انرجی) پیدا ہوتی ہے وہ کرن کی صورت میں ہوتی ہے۔ چنانچہ جب وہ کرن کو خارج کرتے ہیں تو وہ خود مستحکم آئیسوٹوپس (ISOTOPES) میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ یہی کرنیں اور ٹھیکائی

ات کا مقابلہ کرنے کے لیے دنیا کے ترقی یافتہ ملکوں کے سائنس دانوں اب ایٹمی توانائی (ATOMIC ENERGY) کا سٹراٹجی رانائی ہی اب انسان کی زندگی کے بیشتر مسائل کو حل کر سکتی ہو سکتی ہے اور انسان کے کن مسائل کو حل کرنے میں زیادہ کامیاب مفید اور ہے؟

لات کے جواب اتنے مفصل اور طویل ہیں کہ ان کے لیے سینکڑوں صفحات بکرنہ پڑے گی۔ تاہم ان پر یہاں تھوڑی بہت روشنی ڈالنا بھی ضروری آئی گیا ہے اس سے پہلے ہمیں یہ دیکھنا چاہیے کہ اس کی ضرورت کہاں پرامن استعمال کی ہیں الاقوامی کانفرنس میں اس امر کا انکشاف ہ ایندھن کے ذخائر زیادہ سے زیادہ ۲۳۰۰ تک کام لے سکتے ہیں مگر موجودہ ایندھن زیادہ سے زیادہ ضرورت پورا کرنے کے ناقابل ہونے کے لیے ایٹمی توانائی سے کام چلانا ہو گا۔ اس لیے ایٹمی توانائی کے اسی رکھنا نہایت ضروری ہو گیا کہ یہ توانائی اب انسانی ضروریات کے حد مفید ثابت ہو سکتی ہے اور اس کے پرامن استعمال کا دائرہ بڑھانے کے اختیاریں ہیں۔ یہی بین الاقوامی اتحاد کی کامیابی کا لازمی



کے نظر رائے مطابق ایٹمی توانائی کوئی نئی چیز نہیں۔ دنیا کی ہر شے کے تہ میں یا وہ ایٹموں سے بنی ہے۔ ہوا، دھوپ اور بارش کی طرح وہ توانائی جو دنیا کے آواز سے قدرتی طور پر جاری ہے۔ یہاں تک کہ سورج کی چمک بھی دراصل (NUCLEAR ACTION) کا مظہر ہے لیکن اس نابو میں کرنے کے لیے کتنی سا طریقہ کار ہے۔ کیونکہ بڑی قوت کے مظہر ایٹم اتائی پیدا ہوتی ہے جسے (RADIATION) کہتے ہیں

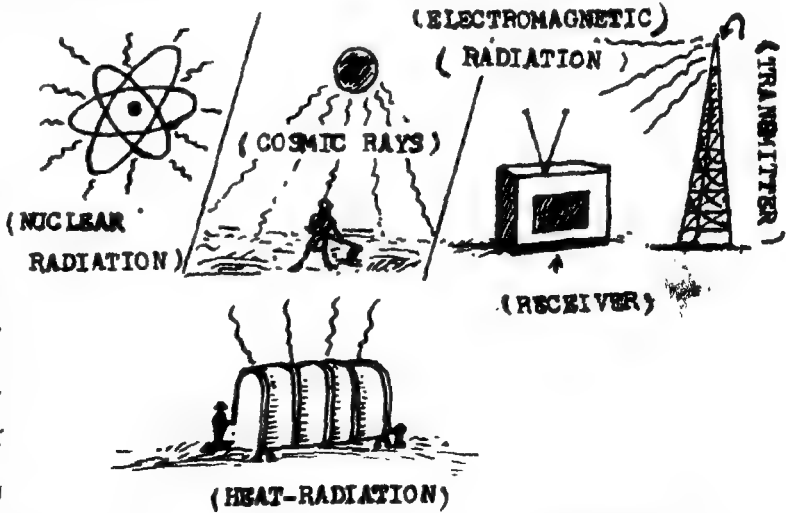
استعمال سے ہیں سائنس صنعت، زراعت اور طبی شعبوں میں بے انتہا فائدہ پہنچ گئے ہیں۔ ان کے علاوہ ایٹمی سینکڑوں چیزیں بھی جن کی بے شمار مثالوں، بھرپور دستاویزات ایچی توانائی کے پُر امن استعمال کی جین الاقوامی کانفرنس، پیش کیا گیا تھا۔

علم سائنس کے لیے نکلنے کا استعمال اس لیے مفید ہے کہ جس معلومات نئے خزانے ہاتھ آنے کے قوی امکانات پیدا ہو گئے ہیں صنعتی ترقی کے لیے ایٹمی توانائی کو اتنی کامیاب استعمال اپنی سستی اشعاع کے تیار کرنے میں بڑی، ثابت ہو سکتی ہیں۔ زراعت کے لیے یہ ایٹمی نعمت اس لیے مفید ہے کہ ہم اس ان موذی کیڑوں کو فنا کر سکتے ہیں جو پہلی لہلہاتی ہوئی فصلوں کو تباہ کر دیتے چوپایوں کی بیماریوں کا علاج بھی کیا جاسکتا ہے۔ کھاد بھی تیار کی جاسکتی ہے جس زیادہ عمدہ فصلیں تیار کی جاسکتی ہیں۔ نیز پودوں اور انسان کے ذخیروں کو مدد محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ اہل طب اس انہونی کرن کی مدد سے موذی امراض علاج کر سکتے ہیں۔ مام انسانوں کی پیچیدہ اعصابی عملوں کے دُور کرنے میں، ہزاروں قسم کی قیمتی ادویہ سے کہیں زیادہ مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ اور ایک بجائے اس سے کہیں زیادہ با اثر آلات بن سکتے ہیں جن کے ذریعے سے مریض بیماریوں کا علاج فوری ہو سکتا ہے۔

ان نہایت مختصر اشاراتی تفصیلات سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ قدرت نے ”ریڈیائی کرن“ اور ”ایچی توانائی“ کی نعمتیں عطا کر کے انسانوں پر بہت بڑا احسان کیا ہے۔ کرنوں استعمال سے بہت سی نئی نئی ایجادات کے ارتقا ہو گئے ہیں اور اُدھر ایچی توانائی نے انسان صنعتی ترقی کے بے شمار ذرائع پیدا کر دیے، نعمتیں بھی جن کی بدولت پُر امن اور نہایت قدر کی بیشمن گوی بھی کی جاسکتی ہے اور ان اصولوں کے خلاف استعمال کرنے سے تہ

بھی بچ سکتی ہے۔ ایسی بیماری و بربادی نہیں جو عالمگیر جنگ کے دوران ہر مریض و بیمار پر ایٹم بم نے پھائی تھی جس کے تصور سے انسانوں کے دہیں بکھرے۔ ایک ایسی عالمی تباہی کے نہایت بھیاں خطر کی حکمتی کہ

ساری دنیا کے انسانوں کے لیے نعمت ہیں، خصوصاً اگر ”جس کسی دعوت یا چیز میں داخل ہوتی ہے تو اس کے طبی کیمیائی اور نباتاتی خواص میں تبدیلی پیدا کرتی ہے۔ یہی طبعی توانائی جو سورج سے زمین کو ملتی ہے وہ بھی شعاعوں اور کرنوں کے ذریعہ ہی ملتی ہے جسے ہم روشنی کہتے ہیں اس کا رد عمل بھی دنیا کی ہر شے پر ایسا ہی ہو جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے۔ کرن کی دوسری مثال ریڈیو کو لیجیے جو خبریں دُور ریڈیائی لہروں کے ذریعہ ایک ٹرانسمیٹنگ سٹیشن سے دُور دُور رسید تک لے جاتی ہیں وہ بھی ایسی ہی برق رفتار ”کرن“ (RADIATION) کا کرشمہ ہے۔ اس ریڈیائی کرن کو سائنس اصطلاح میں (ELECTROMAGNETIC RADIATION) کہتے ہیں اور اس طرح حرارت کو بھی ”کرن“ کے طریقے پر خارج کیا جاسکتا ہے۔ ان مختصر تفصیلات سے یہ واضح ہو جاتا ہے کہ (RADIATION) کی صورتیں بھی مختلف ہیں۔ مثال کے طور پر حیاتی کرن (NUCLEAR RADIATION) کو لیجیے ان میں تین بنی نوعیتیں ہیں یعنی الفا (ALPHA) بیٹا (BETA) اور گاما (GAMMA) ان کے خواص یہ ہیں کہ وہ ٹھوس اشیا کو چرتی ہوئی رکھ جاتی ہیں۔ الفا کم سے کم اور گاما زیادہ سے زیادہ فاصلہ طے کر سکتی ہے اور یہ تینوں نوعیتیں قدرت (یعنی) میں پائی جاتی ہیں۔ ریڈیائی اشیا سے قدرتی طور پر پیدا ہوتی ہیں یا سورج کی شعاعوں اور کرنوں (COSMIC RAYS) سے پیدا ہوتی ہیں جو زمین سے ٹکراتی ہیں۔



کرن (RADIATION) سے انسان کو دو ہی طریقوں سے فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ یعنی ایک تو انسانوں کی پکائش، دوسرا دعوتوں کی طبی، کیمیائی اور نباتاتی حالتوں کے رد عمل سے (جو میں زندہ مائیکرو اشیا بھی شامل ہیں) چنانچہ حیاتی کرنوں کے

درصحت

- حکیم محمد سعید

مسئلہ صحت

نصرت کی اشاعت خاص ”ہمارے مسائل اور ان کا حل“ کے لیے مجھے لکھنے کی دعوت دی گئی ہے۔ ہمارے قومی مسائل میں سے صحت کے مسئلہ کے علاوہ اور کس پر میں اظہار خیال کر سکتا ہوں اور میرے خیال میں یہ مسئلہ بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ اس لیے بھی ضرورت ہے کہ قوم کے سوچنے سمجھنے والے اور قومی درد رکھنے والے اصحاب کو اس طرف متوجہ کیا جائے اور بار بار کیا جائے تاکہ یہ مسئلہ ہماری خاطر خواہ توجہ حاصل کر سکے اور فکر و عمل کی قوتیں اس کے حل کے لیے صرف ہونے لگیں۔ میں کوشش کروں گا کہ یہاں جو کچھ کہوں وہ نہ صرف فنی تعصب اور نظریاتی الجھاؤ سے ہٹ کر ہوا بلکہ جو لوگ ان چیزوں سے بلند ہو کر انسانی اور پاکستانی نقطہ نظر سے سوچتے ہیں، ان کے لیے غور و کا در پدید بن سکے۔

یہ مسئلہ حقیقت ہو کہ اجتماعی اور قومی مسائل کے حل کے لیے حکومت اور ملت دونوں کی کوششوں اور تعاون کی ضرورت ہے۔ بنیادی اہمیت کے قومی مسائل نہ تنہا قوم کی یا قوم کے چند افراد کی ماسعی سے حل ہو سکتے ہیں اور نہ صرف حکومت کی کوشش سے۔ اس کے لیے دونوں کے ملکر کام کرنے اور ایک دوسرے سے بھرپور اور پُر خلوص تعاون کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ صحت کا مسئلہ بھی اس سے مستثنیٰ نہیں ہے۔ اس کو حکومت اور ملت کی مجموعی کوششیں ہی حل کر سکتی ہیں۔ اس نقطہ نظر سے جائزہ لیجئے تو ہمارے ملک میں یکم جہتی اور اشتراک عمل کی افسوس ناک کمی محسوس ہوگی۔

گزشتہ ۳۴ سالوں میں اقل تو اس جہت پر صحیح خطوط پر کام ہی بہت کم ہوا اور جو کچھ ہوا وہ بھی غیر منظم اور منتشر۔ پچھلی حکومتوں نے جو منصوبے اور اسکیمیں بنائیں وہ یک پہلو اور غیر متوازن تھیں اور ان پر عمل میں نہ صرف کوتاہی برتی گئی بلکہ عوام کا تعاون بھی حاصل نہیں کیا گیا بلکہ اکثر صورتوں میں تو عوام کو مناسب طور پر باخبر ہی نہیں کیا گیا اور اس طرح بہت سے کام مسلا بے معنی ہو کر رہ گئے۔ صحت کا مسئلہ حل کرنے کے لیے جس وسعت نظر، دور بینی اور بلند نگاہی کی ضرورت تھی افسوس کہ سابق ارکان کی حکومت اپنے مخصوص حالات کی وجہ سے اس سے عاری تھے انھوں نے اس مسئلے کو قومی اور اجتماعی مسئلہ سمجھ کر اور حالات کا صحیح جائزہ لے کر نہیں دیکھا، عملیاتی طریق کار میں الجھائے رکھا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ اگر حکومت میں دل دردمند رکھنے والے کچھ اصحاب موجود بھی تھے تو وہ اس مشنری میں بے جوڑ پڑے سے زیادہ حیثیت نہ رکھتے تھے۔

اسی طرح بیرون حکومت جو لوگ قومی صحت کے لیے مخلصانہ کام کرنا چاہتے تھے وہ گویا بے دست پا تھے اور ان کی ہمت افزائی کے بجائے ان کی راہ میں طرح طرح کی رکاوٹیں اور مشکلات حائل تھیں۔ اسی اُدھیر مبن اور کھینچا تانی میں وقت گزرتا رہا، قوتیں ضائع ہوئی رہیں اور قوم کی صحت

۱	اداریہ
۴	(شخصیت)
۵۰	تیرکی کا مسئلہ
۸	آپ کی صحت
۹	ہوتا ہے یا بڑا؟
۱۱	ہونے کا سبب ہے
۱۳	ساردراری و پرداخت
۱۵	س! مسعود احمد بکاتی
۱۶	اند، وحیدہ نسیم
۲۱	گھانے پینے کے خواہشات
۲۳	بچہ
۲۵	علی ناصر زیدی
۲۹	ادی مزاج
۳۱	لو کر طرح کے ہوئے
۳۵	ایم پی ڈیٹر
۳۹	ارشاد تھانوی
۴۳	ادارہ

وقت کمزور ہوتی گئی۔ مسئلہ صحت بچوں کا توں رہا۔ امراض کا زہر باقی رہا، بیماری کا چنگل مضبوط ہوتا رہا اور صحت کی منزل دور ہوتی گئی۔

انقلاب حکومت سے فضا کچھ بدلی۔ بدولی کی کیفیت ختم ہوئی۔ حکومت کے کاموں نے قوم کا اعتماد بحال کیا۔ مایوسی کی فضا امید سے بدلنے لگی۔ ذہین طبقہ کا جھوٹو ٹھٹھنے لگا اور امید بندھی کہ دوسرے مسائل کی طرح مسئلہ صحت کے دن بھی بدل جائیں اور طبی سہولتوں کے انتظامات بھی بڑھائے جانے لگے۔ اسپتالوں کا نظم بہتر بنانے کی تدابیر کی گئیں۔ طبی پیشے کے افراد کو اخلاقی اقدار اور انسانی ہمدردی پر مائل کرنے کی صورتیں کی گئیں بہت کچھ ہوا لیکن پھر بھی خیال ناقص میں مسئلہ صحت مکمل طور پر حل ہونے کی سبیل پیدا نہیں ہوئی۔ اسباب؟ میری رائے میں ایمانداری کے ساتھ اگر دیکھا جائے تو اس کے کئی اہم اسباب ہیں:-

۱۔ علاجی تدابیر میں تمام قوتوں کو مجتمع نہیں کیا گیا۔ ملک میں رائج مختلف طریقہ ہائے علاج سے استفادہ ضروری نہیں سمجھا گیا، اور دسی طریقہ علاج کی افادیت کا سائنٹی فک جائزہ لیے بغیر اسے نظر انداز کر دیا گیا، بلکہ ان کی تحقیر کو بھی ضروری سمجھا گیا۔

۲۔ احتیاطی تدابیر کو اہمیت نہیں دی گئی۔ امراض کے پیدا ہونے سے پہلے حفظ و انقراض پر زور نہیں دیا گیا۔ سب سے بڑی احتیاطی تدابیر عوام میں صحت کے اصولوں کا علم پھیلاتا رہا۔ نشر و اشاعت کے جملہ ذرائع استعمال کر کے حفظ و صحت اور بیماری سے بچاؤ کے طریقوں کو عام نہیں کیا گیا۔

۳۔ ملت کا پورا تعاون حاصل نہ ہو سکا۔ عوام کی جانب سے حفظ و صحت کے مشوروں کو نظر انداز کرنا اور ملکیت کے صاحب شرف

طبقہ کا مالی تعاون نہ کرنا۔ اس وقت ممکن نہیں ہو کہ تمام عوامل کا مفصل جائزہ لیا جائے اور اسباب کے ساتھ تدارک پر بھی تفصیل سے روشنی ڈالی جائے۔ تاہم یہ ضرور ہو کہ علاجی تدابیر کے معاملہ میں ہیں زیادہ حقیقت پسند ہونا چاہیے۔ اور ذہن کو آزاد کر کے خاص قومی اور قومی نقطہ نظر سے مختلف طریقہ ہائے علاج سے استفادہ کرنا چاہیے۔ دوسرے ممالک کی اچھی مثالوں کو پیش نظر رکھنا چاہیے۔ چین میں طبی چینی سے خاطر خواہ فائدہ اٹھایا جا رہا ہے۔ قدیم طریقہ علاج پر جدید وسائل استعمال کر کے ریسرچ کی جا رہی ہے۔ جدید

کو بھی جدید ترقیات سے روشناس کرایا جا رہا ہے۔ اس طرح نہ صرف ڈونز قسم کے اطباء زیادہ موثر معالجہ کے قابل ہو سکیں گے بلکہ دونوں طبقوں کا کیاں بھی دور ہو جائیگی اور نتیجے میں ایک زیادہ جاندار اور جامع طریقہ علاج حاصل ہو جائے گا۔ بھارت بھی تقریباً ان ہی خطوط پر چل کر مسائل صحت کو حل کر رہا ہے۔ ہم بھی اپنی قوتوں کو مجتمع کر کے بیماری کے خلاف محاذ پر لگا سکتے ہیں۔ ہمارے ملک میں ایک قدیم، آزمودہ اور موافق مزاج طریقہ علاج رائج ہے۔ ملک کی اکثریت اس پر اعتماد رکھتی ہو، اس سے مستفید ہوتی ہے۔ طب جدید کے ساتھ ساتھ اس کو بھی استعمال کیا جائے۔ بیرون بھی ضروری ہو کہ عوام اور حکومت کے درمیان اس مسئلے میں یہ ایک علیحدہ ہو عوام کی اکثریت نہ صرف طب قدیم میں یقین رکھتی ہو بلکہ مزاجی اور اخلاقی طور پر اس سے استغنائے پر مائل اور محبور ہے۔ دوسری طرف جب وہ دیکھتے ہیں کہ قومی حکومت اس کو کچھ اہمیت نہیں دیتی تو ان کے ذہن اٹھتے ہیں اور وہ منتشر خیالی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ یہ بہت اہم نکتہ ہے جسے میں یہاں اجاگر کیا۔ اس الجھن کو ختم کرنا ضروری ہے اور صحیح راہ عمل یہ ہے کہ طریقہ علاج کے معاملے میں خاص انسانی نقطہ نظر اختیار کیا جائے؟ نظریاتی الجھاؤ کو اس میں حائل نہ کیا جائے۔ میں بار بار کہہ چکا ہوں کہ علم و انسان کی مشترکہ میراث ہیں۔ ان کو قدیم و جدید یا مشرقی و مغربی بنیادوں تقسیم نہ کیا جائے۔ علم و فن انسانی فکر و عمل کے ثمرات ہوتے ہیں اور ان کی بھلائی کے لیے وجود میں آتے ہیں۔ ان کی تخلیق و تدوین میں انسان ہی کا فرما ہوتا ہے۔ ان سے استفادہ میں بھی یہی جذبہ کار فرما ہوتا ہے۔ یہی صحیح طریقہ کار ہے اور سلامتی کا راستہ۔ علم کو علم کا باغی بنانا اور نہیں ہے۔ قدیم و جدید طب کو باہم متصادم نہ سمجھیے، نہ ان کے احاطہ کی قوتوں کو ایک دوسرے کی تحریب میں صرف ہونے دیکھیے۔ ہر طب جاندار اور اجزاء سے روشنی اور مدد حاصل کیجیے۔ کسی بھی فن کے کمزور اور بے جان اصول زندہ نہیں رہ سکتے اور نہ اس کا ارتقا ممکن ہے۔ ہم کوشش کے بغیر ہو سکتا ہے۔

ہمارا ملک بڑا زرخیز ہے۔ اس میں طرح طرح کی جڑی بوٹیاں، قسم قسم کے مفردات پیدا ہوتے ہیں جو امراض کے دفعیہ میں بڑے ثابت ہوتے ہیں اور بہت سی چیزیں طبی تحقیق کی محتاج ہیں۔ کیوں نہ؟ پر سنس کی روشنی میں کام کریں اور ان کے اثرات و افعال کی تائید کریں۔ ان کے متعلق قدیم تجربات کا رشتہ جدید تحقیقات سے لا

حیاتِ تازہ

(قرہمشی)

دشت و چمن میں ہو گئے آثارِ صبح کے
حلقے سیاہیوں کے گرفتارِ صبح کے
پیڑوں سے طائرانِ سبک سیراڑ گئے
تسبیحِ نغمہ پڑھ کے اولیٰ الخیر اڑ گئے
سوج کی نرم و شوخ کرنِ جذبِ دل کشی
اتری محل پہ اوس کے یہ رنگ کی پری
اک شاخ پر گلاب کی جوں ہی کلی کھلی
موجِ صبا کو جنتِ آغوش گلِ رملی
انگھیلیاں نسیم کی اک شاخ تر سے ہیں
جیسے بدنِ چسملے ہوئے وہ نظر سے ہیں
لائی روشِ روش پہ نئی زندگی سحر
ہر شاخسار پر ہیں نئے پھول اور ثمر
اے شہرِ زرنگار چمن در چمن ہے تو
صحرا لے خاک و باد کا مشکینِ ختن ہے تو
محنت کی تجھ میں دھوپِ آرام کی ہو دُوب
لے میرے اصفہانِ ہر تیری فضا بھی خوب
ہر لمحہ تیرا تازہ ہے، ہر لمحہ زندگی
محسوس ہو تو زیستِ ہر خود ایک سرخوشی
آ۔ ہم حیاتِ تازہ کا پیغام نو سنائیں
تازہ ہوا بہار کی آئی ہے گیت گائیں

ہے کیے خزانے ان میں پوشیدہ ہوں گے جن سے عوام کی
حمت منائی جاسکتی ہو اور ان سے قوت و حیات کے سوتے

۱۔

یہ اہم چیز صحت کی تعلیم۔ کتنی عجیب اور کیسی افسوس ناک
نی صحت پر بات دن تحقیقات ہو رہی ہیں۔ بقائے صحت حصول
یہ امراض پر تازہ ترین نتائجِ فکر مرتب کیے جاتے ہیں مگر ہمارے
نئی سے محروم ہیں۔ اصل صحت سے ناواقف ہی نہیں ان کو
کے اس دور میں صحت کی بنیادی باتیں نہیں معلوم۔ ان کو
کی تدابیر کا علم نہیں۔ وہ اپنے جسم کی بناوٹ اور ضرورتوں
ان کو غذا کا صحیح انتخاب اور صحیح استعمال نہیں آتا۔ اس کی
صحت کے اصولوں کو عام کرنے کے لیے نشر و اشاعت مناسب
نہیں کیے۔ صحت پر عام فہم اور بنیادی لٹریچر وسیع پیمانے پر
بہ اور ہوتے رہنا چاہیے۔ مختلف طریقوں سے اور مختلف
نا کے اصول پھیلانے اور حفظِ صحت کے طریقے بتانے چاہیے
ذریعے سے بھی ممکن ہو اصولِ صحت کو عام کرنا چاہیے۔

جسمانی صحت پر کام کرنے کے لیے ایک باقاعدہ ادارہ ہونا
جملی دونوں میدانوں میں ٹھوس کام کرے۔ صحت کے علم عمل
دن سے عوام کی خدمت انجام دے۔ یہ ادارہ علاجِ معالجہ
ناعت کے کام بھی انجام دے۔ ایسے ادارے کے قیام کے
بنا اور صاحبِ ثروت طبقے کا اشتراک عمل ضروری ہے۔
دن سے جو ادارہ بنے اور چلے وہ مسئلہ صحت کو حل
یہ ثابت ہوگا۔ اس قسم کے مفید کاموں میں سرمائے کا
بہ آتا ہے۔ اس کو پاکستان کے نوجوان حضرات پورا کر سکتے ہیں
مسئلہ کو حل کرنے میں مدد کے ملک کی اہم خدمت

۲۔

مادن، حکومت کی سرپرستی اور ماہرین کے ایشیائے ہم اپنی
پنگل سے نکال کر صحت مند زندگی سے ہمکنار کر سکتے ہیں
، ساتھ ساتھ صحت عقل اور بلند کردار سے بھی قوم کو
ہیں۔

شخصیات

ڈاکٹر کریم اللہ

ان لوگوں کے برعکس کہ جو کام کم کرتے ہیں شور زیادہ مچاتے ہیں، ڈاکٹر ایس کریم اللہ صاحب بڑے خاموش کام کرنے والے ہیں۔ شور مچانا ان کی فطرت میں ہے ہی نہیں، بلکہ جو کچھ وہ کرتے ہیں اس کا بھی کریڈٹ لینے سے گریز کرتے ہیں۔ کاؤنسل آف سائنٹی فک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ کی علاقائی لیبرریٹریز لاہور میں ڈائریکٹر کی حیثیت سے ان دنوں کام کر رہے ہیں اور ان کی رہنمائی میں ایسے کام یہاں انجام پا رہے ہیں جو ملک اور ملکی صنعت کے لیے بہت مفید ہیں۔

ڈاکٹر کریم اللہ صاحب کی نگاہ ہمہ گیر ہے۔ ویسی جڑی بوٹیاں ان کی توجہ کا مرکز ہیں۔ وہ بڑی شدت سے اس کے قابل معلوم ہوتے ہیں کہ ان جڑی بوٹیوں میں شغلے امراض ہے۔ اسی لیے ان کی لیبرریٹریوں میں اب بھی مختلف دوائی پودوں پر تحقیق کا کام جاری ہے۔ نیا گزشتہ ربع صدی سے زیادہ میں تالیفی اور دستی دواؤں کا اچھا تجربہ کر چکی ہے اور جڑی بوٹیوں کی طرف ایک بار پھر دنیا کا رجحان ہے۔ ان تالیفی اور دستی دواؤں کا بایونکس کے نقصانات عظیم ہیں۔ یہ رجحان پیدا نہیں کیا ہے، بلکہ ہمارے ملک کے سائنسدانوں کا بھی اس میں کنٹری بیوشن ہے۔ ڈاکٹر کریم اللہ کی دور رس نگاہیں اس تبدیلی کو دیکھ رہی ہیں اور وہ بڑی محنت و جانفشانی کے ساتھ اپنی لیبرریٹریوں میں دوائی پودوں پر کام کر رہے ہیں اور آنے والے دور کو وہ بہت کچھ پیش کرنا چاہتے ہیں۔ ان کے سابقہ تجربات اور ان کی دل چسپی اور ان کی محنت ضرور ان کو کامیاب کرے گی۔

تاریخ پیدائش : ۳۱ جنوری ۱۹۳۱ء

سندرات : ڈی فل ناٹ۔ ہنڈل برگ یونیورسٹی (جرمنی) — ۱۹۳۱ء تا ۱۹۳۵ء

پلی۔ ایچ۔ ڈی۔ ایڈنبرا یونیورسٹی — ۱۹۳۵ء تا ۱۹۳۷ء

تجربات سابق (اختصار کے ساتھ) :

- ۱۔ ۱۹۳۸ء : اسٹنٹ ریسرچ اوفیسر انڈسٹریل ریسرچ بورڈ گورنمنٹ ٹیسٹ ہاؤس۔ کلکتہ۔
- ۲۔ ۱۹۴۰ء تا ۱۹۴۷ء : اسٹنٹ ڈائریکٹر انڈین سائنٹی فک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ۔ کلکتہ دہلی۔
- ۳۔ ۱۹۴۷ء تا ۱۹۵۵ء : ڈپٹی ڈائریکٹر انڈسٹریل ریسرچ۔ گورنمنٹ ریسرچ لیبرریٹریز۔ حکومت پنجاب۔ لاہور۔
- ۴۔ ۱۹۵۵ء تا ۱۹۵۸ء : پروفیسر کیمسٹری اور ڈائریکٹر یونیورسٹی انسٹی ٹیوٹ آف کیمسٹری۔
- ۵۔ اپنے ہر تعلیمی دور میں کوئی نہ کوئی وظیفہ لیتے رہے۔
- ۶۔ ۱۹۳۵ء سے ۱۹۳۷ء تک دو سال ایڈنبرا یونیورسٹی میں ڈیٹیل کلاسوں کے لیے ڈومیسٹریک مقرر ہوئے۔
- ۷۔ برٹش کاؤنسل آف ڈیٹیل ریسرچ نے اینٹی سپٹک اور تھیاڈول سیریز پر کام کرنے کے لیے سکورشپ دی۔
- ۸۔ ہندوستانی اور پاکستانی یونیورسٹیوں کے ممتحن رہے ہیں۔
- ۹۔ ۱۹۵۱ء کی پاکستانی سائنس کانفرنس کے شعبہ کیمیا کے صدر منتخب ہوئے۔
- ۱۰۔ ۱۹۴۹ء سے پاکستان جرنل آف سائنس اینڈ سائنٹی فک ریسرچ کے مدیر اعلیٰ۔
- ۱۱۔ متعدد پمپرز شائع کیے اور پاکستان سائنس کانفرنس میں بڑے۔
- ۱۲۔ ان دنوں پاکستان کاؤنسل آف سائنٹی فک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ کی علاقائی لیبرریٹریز (لاہور) میں بحیثیت ڈائریکٹر خدمات

ڈاکٹروں کی عالمگیر کمی کا مسئلہ

دارہ صحت (ڈبلیو۔ایچ۔او) کا ایک پریس نوٹ (مورخہ ۱۸ دسمبر سنہ ۱۹۶۱ء) جو اس ادارہ کے علاقائی دفتر اسکندریہ سے شائع ہوا رج ذیل ہے۔ اس پریس نوٹ کے آخر میں ہم نے اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے۔

صحت سے متعلق معاون عملے کی ضرورت روز بروز زیادہ شدید ہوتی جا رہی ہے، خصوصاً کم ترقی یافتہ ملکوں میں جہاں ڈاکٹروں کی شدید کمی نے اس ضرورت کو محسوس کرایا ہے کہ معاون حضرات ضرور مقرر کیے جائیں تاکہ عارضی طور پر علا تربیت یافتہ طبی عملے کی جگہ لے سکیں۔ علاوہ ازیں ترقی یافتہ ملکوں میں بھی پوری طرح تربیت یافتہ معاونین کی برابر مانگ رہتی ہے کیونکہ جب معاونین اپنے آپ کو چند بیماریوں کے لیے مخصوص کرنے لگیں تو لامحالہ انھیں اپنا بہت سا کام دوسروں کے لیے چھوڑ دینا پڑتا ہے۔

پُر زور الفاظ میں اس حقیقت کا اظہار عالمی ادارہ صحت کی اس کانفرنس میں کیا گیا جو صحت سے متعلق معاون عملے کی تربیت کے موضوع پر چند ہفتے پہلے خرطوم میں منعقد ہوئی تھی۔ اس بین علاقائی طبی اجتماع میں دنیا بھر کے پندرہ ملکوں کے ان ارباب صحت نے حصہ لیا تھا جو اپنے اپنے ملک میں صحت سے متعلق پالیسیاں بھی منضبط کرتے ہیں۔ اجلاس میں مختلف النوع مسائل ان کے پیش نظر تھے جن میں ڈاکٹروں کے ”دست راست“ یعنی معاون عملے کی تربیت اور ان کے گزناؤں و فرائض و اختیارات جیسے مسئلے بھی شامل تھے۔

ایک اور اجلاس میں جو اس سے قبل جنیوا میں منعقد ہوا تھا، ایک ایسے مسئلہ پر تبادلہ خیالات کیا گیا جو خرطوم والے طبی اجتماع میں زیر بحث آئے والے موضوعات سے قریبی تعلق رکھتا ہے اور وہ یہ کہ طبی تعلیم کا وہ کون سا کم سے کم معیار مقرر کیا جائے جسے بین الاقوامی طور پر قبول کیا جاسکتا ہو۔ اس جماعت کا فرض یہ تھا کہ ایسے معیاروں کا جائزہ ان ملکوں کے لیے مرتب کرے جہاں اب طبی اطلے وجود میں آئے ہیں۔ نیز ان افراد کی لازمی ضروریات کا تجزیہ کرے جو غیر ملکوں میں جا کر اعلاطی مطالعہ کرنا چاہتے ہوں۔ مثال کے طور پر مشرقی بحیرہ روم والے علاقے کے کئی ملکوں میں جن میں حبشہ، تیموریشیا اور سعودی عرب بھی شامل ہیں طبی درسگاہیں کھولنے کا رواج زور پکڑ رہا ہے۔

یہ اقدامات اس وجہ سے بھی زیادہ ضروری ہیں کیونکہ علم طب کے بہت سے طلباء اور

وہ اس لیے کہ تعلیم کے معیار مختلف النوع ہیں یا اس لیے کہ وہ امتحانات جو وہ پاس کر چکے ہوں دوسرے ملکوں میں ان کے معیار کے مطابق تسلیم نہ کیے جاسکتے ہوں۔ کچھ ایسے ہی اسباب ڈاکٹروں کو غیور ملکوں میں جاکر علاج معالجہ کرنے سے بھی باز رکھ سکتے ہیں۔ طبی تعلیم سے متعلق جو اجلاس بین الاقوامی منعقد ہوا تھا اس میں ڈاکٹروں کی عالمگیر کمی پر بھی اجماعی طرح روشنی ڈالی گئی تھی۔ اس موقع پر بتایا گیا کہ دنیا کی تین ارب آبادی کے لیے اس وقت صرف پندرہ لاکھ ڈاکٹر موجود ہیں، لیکن ان کی تقسیم قابلِ غور ہے۔ مثلاً روس میں ہر ساڑھے پانچ سو افراد کے لیے ایک ڈاکٹر ہے، گویا اس لحاظ سے اس کا نام سرفہرست ہو۔ دوسرے اور تیسرے نمبر پر ریاست ہائے متحدہ اور فرانس کے نام آتے ہیں جہاں علی الترتیب ایک ڈاکٹر سات سو نوے اور نو سو تیس افراد کی خدمت کرتا ہے۔ ان کے برعکس بھارت میں ہر پانچ ہزار باشندوں کے لیے ایک ڈاکٹر کی اوسط پھیلتی ہے۔ اعداد گزشتہ کے آخری سرے پر نظر ڈالی جائے تو سب سے نیچے افغانستان، مالی اور ناٹجریا کے نام نظر آئیں گے جہاں ترتیب وار اٹھاون ہزار، اسی ہزار اور چھپا نوے ہزار باشندوں کے لیے صرف ایک ڈاکٹر ملے گا۔ اگر مشرقی بحیرہ روم والے ملکوں کی مجموعی حیثیت پر اوسط پھیلائی جائے تو یہ نسبت چھ ہزار آٹھ سو افراد کی ڈاکٹر کمی کا شکار ہوگی۔

ادارتی نوٹ:

مندرجہ بالا عنوان کے تحت عالمی ادارہ صحت کے علاقائی دفاتر برائے ممالک مشرق وسطیٰ کی جانب سے ایک پریس نوٹ ۱۸ دسمبر کو شائع ہوا ہے۔ افسوس ہے کہ اس عالمی ادارے کا ناویہ نظر جب کہ عام طور پر دیکھا جاتا ہے بحث عالم میں بھی عالمی نہیں ہے۔ اگرچہ جس بحث کو چھیڑا گیا ہے اور بر محل اور وقت کے شدید تقاضے کے مطابق ہے۔ عالمی اداروں کی پالیسی کا دنیا کے ملکوں کی پالیسی پر لازماً اثر پڑتا ہے اور پس ماندہ ممالک خصوصیت کے متاثر ہوتے ہیں۔

محولہ بالا پریس نوٹ میں کہا گیا ہے کہ صحتی امور میں ایسے معاون افراد کی ضرورت روز بروز شدید ہوتی جا رہی ہے جو اعلا سند یافتہ عملے کا ہونا اور اس وقت تک کام کریں جب تک اعلیٰ سند یافتہ ڈاکٹروں کی کمی پوری نہ ہو جائے۔ خصوصیت کے ساتھ پس ماندہ ممالک کو ایسے معاونین کی زیادہ ضرورت ہے۔ کیونکہ وہ ضرورت کے مطابق کثیر تعداد میں ملنے آدمی بیرونی ممالک میں اعلیٰ تعلیم کے لیے نہیں بھیج سکتے اور جو بھیجے جاتے ہیں ان کی بھی خاصی تعداد ڈاکٹروں کی عالمگیر قلت کی وجہ سے ان دولت مند ملکوں کی ہوتی ہے اور خود اس ملک میں ڈاکٹروں کی شدید کمی باقی رہ جاتی ہے۔ معاونین سے کام لینا تو وہ بھاگ کر دوسرے ملکوں کو نہیں جائیں گے، اگرچہ پورے طور پر تربیت یافتہ معاونین کی ترقی یافتہ ممالک میں بھی زیادہ مانگ ہے۔ کیونکہ مغربی طب اختصاص (SPECIALIZATION) کی رفتاروں ترقی کی وجہ سے عام عاملین کی تعداد گھٹتی جا رہی ہے۔ اس کے بعد ان کا نقصان ذکر کیا گیا ہے جن میں باقاعدہ ڈاکٹروں کے ”دستِ راست“ کے مسائل اور ان کی تربیت کے سلسلے میں غور کیا گیا۔ آخر میں اعداد و شمار سے یہ بتایا گیا ہے کہ ملک آبادی کے تناسب سے ڈاکٹروں کی کس قدر قلت ہے۔ حالانکہ اکثر مغربی ممالک میں بھی ان کی تعداد ضرورت سے نصف ہے۔

ہمیں اس چیز سے بالکل اتفاق ہے کہ اعلیٰ سند یافتہ معاونین کے دستِ راست قسم کے معاون افراد ضرور ہونے چاہئیں۔ ایسے معاونین کی ضرورت آج ہی نہیں ہے بلکہ ہمیشہ رہے گی اور یہ خلا کبھی پُر نہیں ہوگا۔ جیسا کہ خود پریس نوٹ میں کہا گیا ہے کہ ترقی یافتہ ممالک میں خصوصیت کے ساتھ ایسے لوگ بہت کم ہیں، کیونکہ وہاں اعلیٰ سند یافتہ ڈاکٹر امراض و علاج کے کسی خاص شعبے سے متعلق ہو کر رہ جاتے ہیں۔

پاکستان میں ہمارا تجربہ یہ ہے کہ وہ عام غیر مستند ڈاکٹر جو کسی خاص شعبے میں اختصاص نہیں رکھتے، کچھ خصوصی ماہرین کی بری حیثیت ہی رکھتے اور شہنشاہ دواؤں کے استعمال میں مہارت کے سوا ان میں کچھ معالج کی شان بہت کم نظر آتی ہے۔ پینٹ ڈواؤں کے استعمال میں بھی ان کی مہارت بہت کم ہے۔

موجود ہے۔ خصوصیت کے ساتھ روزمرہ کی عام شکایات میں انجیکشنوں کے بکثرت اور غلط استعمال کو اس قسم کے شبہات کی تائید میں ہے۔ اسی طرح کیریٹی ادویہ (SULPHA DRUGS) اور ضد حیات دواؤں (ANTIBIOTICS) کی جی صحت کو بجائے فائدے کے سخت نقصان پہنچ رہا ہے۔

ضرورت ہو بلکہ یہ امر قطعی و لازمی ہو کہ کم از کم روزمرہ کے امراض کے علاج میں دیسی اطباء سے کام لیا جائے۔ ایسی صورت میں دیسی اطباء کو زرکی صحت کے مفاد میں نہیں کہا جاسکتا۔

کہ دیسی اطباء کو نہ صرف معالجین میں شمار نہیں کیا جاتا بلکہ معاونین میں بھی باقاعدہ شامل کرنے سے اب تک گریز کیا گیا ہو۔ عالمی ادارے نے ہی معالجین کو بالکل نظر انداز کر دیا ہو۔ عالمی ادارے کی یہ "بے مالی" ایک طرف خود وہ لوگ جو ہم سے قریب اور ہمارے اپنے ہیں وہ حقیقت ن ادائیے سے بھی زیادہ دور نظر کرتے ہیں! اس بات کا دعویٰ کیا جاسکتا ہے کہ دیسی اطباء مجموعی اعتبار سے صحتی امداد کے سلسلے میں عظیم خدمات ادرے رہے ہیں اور اسے ہر طرح ثابت کیا جاسکتا ہو۔

تھکن؟

ہے ہوتے ہوں تو اس کا کچھ سبب بھی ہونا چاہیے۔ کیا آپ کو معلوم ہے کہ آپ کے جسم کے اندر چوبیس گھنٹے میں کتنا کام ہوتا ہے؟

چوبیس گھنٹوں میں:

آپ چار سو پچاس ٹن توانائی خرچ کرتے ہیں۔
آپ نیند میں پچیس سے لے کر پینتیس مرتبہ تنگ کرڈیں لیتے ہیں۔
آپ چار ہزار تین سو الفاظ بولتے ہیں۔
آپ سات سو پچتر پڑے عضلات کو حرکت دیتے ہیں۔
آپ کے بال ہزار سے ایک ہزار سات سو چودہ لچ بڑھتے ہیں۔
آپ ستر لاکھ دماغ کے خلیوں کو استعمال کرتے ہیں۔

تو پھر

اس میں حیرت کی کونسی بات ہو کہ آپ تھک جاتے ہیں!

۱۰۳۶۸۹ بار حرکت کرتا ہے۔
۱۶۸,۸۰۰,۰۰۰ میل سفر کرتا ہے۔
بار سانس لیتے ہیں۔
لعب فیٹ ہوا سانس کے ذریعہ سے اندر لیتے ہیں۔
پاؤنڈ غذا استعمال کرتے ہیں۔
ٹڈ مشروبات استعمال کرتے ہیں۔
پاؤنڈ وزنی فضلات خارج کرتے ہیں۔
ارہ تینتالیس پائونڈ پسینہ خارج کرتے ہیں۔
ناریہ چھ درجہ فرین ہیٹ گرمی خارج کرتے ہیں۔

آپ کے بال اور آپ کی صحت

کیا بالوں سے برقی پیدا ہوتی ہے؟
جی ہاں۔ چٹ چٹ کی آواز جو آپ بالوں میں گئی کرتے وقت سنتے ہیں یہی سکونی برقی ہے۔
کیا عام صحت کا بالوں کی صحت پر اثر پڑتا ہے؟
یقیناً۔ آپ کا نظام جسمانی روگ ہو تو بالوں کی خوراک میں خلل پڑنا لازمی ہے۔
کیا بالوں کو کاٹنے اور مونڈنے سے بالوں کے نشوونما میں تحریک ہوتی ہے؟
بہت خفیف۔

کیا بالوں کو جھیلنے سے بالوں کو فائدہ پہنچتا ہے جیسا کہ آج کل بال بناتے وقت ان کے سروں کو آگ دکھائی جاتی ہے؟
بالکل نہیں۔

کیا کسی کیمیکل سے نئے بال اگائے جاسکتے ہیں؟
ایسی کوئی کیمیکل چیز موجود نہیں ہے۔

کیا بالوں کو ٹانگ سے فائدہ ہوتا ہے؟
بہت معمولی سا۔

سخت حرارت کا بالوں پر کیا اثر ہوتا ہے؟

اس سے بال خشک، بے رطوبت اور بے لچ ہو جاتے ہیں اور انکی چمک ناپ ہو جاتی ہے۔

کیا لیمن کا رس بالوں کے لیے مفید ہے؟

بالکل نہیں۔ محض بے کار ہے۔

ماورائے فطرت شعاعوں کا بالوں پر کیا اثر ہوتا ہے؟

معمولی طور پر مختصر وقت تک شعاعیں ڈالنے سے بالوں میں بڑھنے کی تحریک ہوتی ہے لیکن اگر اس میں زیادتی ہو جائے تو بال جھڑ جاتے ہیں۔

خورتوں کے تالو کے بال کیوں نہیں جھڑتے؟

کیونکہ وہ صدیوں سے اپنے سر کے بالوں کی بہتر خدمت اور نگہداشت کرتی چلی آئی ہیں۔

مرد کیوں رد برد بے بال ہوتے جاتے ہیں؟

کیونکہ وہ اپنے بال کاٹتے ہیں، اپنے تالو کو صاف نہیں رکھتے اور تنگ ٹوپی استعمال کرتے ہیں۔

(نیو ہیلتھ)

اپنے بالوں کو سدا بہار رکھیے!

ہمدرد میر آئل

آپ کے بالوں کی قدرتی خوراک

بالوں کی افزائش، چمک اور خوشنمائی کے لیے ہمدرد میر آئل کی برابری کوئی تیل نہیں کر سکتا۔ یہ روغن عین انھیں اجزاء سے بنایا گیا ہے جن کی بالوں کو قدرتی طور پر ضرورت ہوتی ہے۔ اس میں ”بلے نو لین“ ایک خالص نباتی پیداوار بھی شامل ہے جو سر کے بالوں اور جلد کے لیے نہایت مفید اور آزمودہ ہے۔ اس کا استعمال آپ کے بالوں کو بیماریوں سے محفوظ رکھے گا اور ان کی چمک ہمیشہ قائم رہے گی۔ بالوں کی قدرتی غذا وہ چکنائی جو ان کی جڑوں میں چھپے ہوئے چھوٹے چھوٹے رستی رستی جڑوں کی جلد ہیرا ریل انھی غد کے خراب ہو جانے سے پیدا ہوتی ہیں جب ان کی قدرتی سوتیں سوکھ جاتیں تو خشکی اور اس کے نتیجہ بالوں کا جھڑنا لازم ہوتا ہے۔ ہمدرد میر آئل میں نباتی اجزاء کیمیائی عمل کے ذریعہ حل کیے گئے ہیں جن میں فی اجزاء موجود ہیں جو بالوں کی جڑوں میں قدرتی جاتے ہیں۔ اسی لیے ہمدرد میر آئل اپنے فائدوں کے لحاظ سے ممتاز ہے۔

اپنے بچوں کے بالوں کا خیال رکھیے

برود تیل جسے ”ہیر آئل“ کہہ دیا جائے بچوں کے لیے مفید نہیں ہوتا۔ انکی نرم جلد اور بالوں کی نازک جڑوں کے لیے صرف ہمدرد میر آئل ہی مفید اور قابل اعتماد ہے جو بلے نو لین اور دیگر نباتی اجزاء بنایا جاتا ہے اور حقیقتاً بالوں کی قدرتی غذا ہے۔

ٹوٹا پھل اچھا ہوتا ہے یا بڑا



خوشنما اور خوشبودار ہوتی ہیں لیکن ان میں ایک کی یہ ہوتی ہے کہ وہ ایک دو دن سے زیادہ نہیں پھیرتیں۔ اس لیے تھوک فروش انھیں دور دراز فاصلوں کے لیے جہاز پر لا کر نہیں بھیج سکتے۔

بلیویری کو لیجیے۔ باغبانوں نے محض تجارتی اغراض کے لیے اس میں بڑی تبدیلی پیدا کر دی ہے۔ یہ قدرتی پھل سے بالکل مختلف ہیں۔ اگرچہ جسامت میں بڑی ہوتی ہیں۔ آج ایک کوارٹر کے وزن کی بلیویری پیدا کر لینا نہایت آسان ہے۔ نئی اقسام میں سے ایسی بلیویری کو ترجیح دی جاتی ہے جس کا پانی کے جہاز پر لا کر بھیجنا آسان ہو۔ دیکھا یہ جاتا ہے کہ آیا پھل سب ایک ساتھ پک جاتے ہیں تاکہ ان کا جمع کرنا ایک ہی وقت میں ممکن ہو سکے۔ ان کا رنگ کیسا ہو اور وہ کتنی دیر میں خراب ہو جاتی ہیں۔ اس میں خوشبو کیسی ہے۔ اگر پھل میں یہ خصوصیات موجود ہوں تو پھر اس کی غذائی خصوصیات کی جانچ کی ضرورت نہیں سمجھی جاتی۔

اس میں لاپرواہی کو بھی دخل ہے۔ اوکلاہوما میں آلوزوں کی ایک ایسی قسم تیار کی گئی ہے جس میں مام آلو سے کتنی حیاتیں الگ ہوتی ہیں لیکن ہمارے ملک کے کاشتکار ابھی تک مام قسم کاشت کرتے ہیں لیکن بعض باغبان تجارتی مفاد سے قطع نظر کر کے پھلوں کی ایسی اقسام پیدا کر رہے ہیں جو غذائی اوصاف سے مالا مال ہوتی ہیں۔ مثلاً پروفیسر ایگر نے ایک ایسے ٹماٹر کی کاشت میں کامیابی حاصل کی ہے جو بہت سرخ ہوتے ہیں اور ان میں کتنی حیاتیں ج ہوتی ہے۔ یہ ”چری ٹماٹر“ تاجروں کے کام کے نہیں ہیں کیونکہ ان کا حجم بہت کم ہوتا ہے۔

پروڈیو نیو یارک نے نارنجی رنگ کے ٹماٹر پیدا کیے ہیں جو حیاتیں الگ سے پھیل رہے ہیں اور ان کی خوشبو بھی نہایت عمدہ ہوتی ہے۔ ایک بالغ کو حیاتیں ج کی مدد مرہ جتنی ضرورت ہوتی ہے، صرف ایک پھل

عام ٹماٹر جو بازار میں ملتا ہو، اس میں فی سو گرام میں ۲۳ ملی گرام نچ (وٹامن سی) ہوتی ہو، لیکن ٹماٹر کی ایک قسم جو جس میں حیاتیں مقدار دو گنی ہوتی ہے۔

عام اسٹرابیری میں سو گرام میں ۶۲ ملی گرام حیاتیں ج ہوتی ہیں لیکن کونیفر فیکس (FAIRFAX) اسٹرابیری مل جاتیں تو آپ ۹۶۴ ملی گرام حیاتیں ج حاصل کر سکیں گے۔

اسی طرح سیبوں میں اختلاف ہوتا ہو۔ سیبوں کی ایک قسم ایسی ہے کہ اس میں کم سے کم حیاتیں ج پائی جاتی ہے اور بعض اقسام میں ہوتی ہے۔

”روزمپ“ کی انجھلستانی قسم میں حیاتیں ج پچاس ملی گرام ہوتی ہے برکے روزمپ میں یہی چیز پانچ سو ہوتی ہے۔

ایسی بہت سی صورتیں ہیں جس میں بازار میں ملنے والے پھل غذائیت اور سے اپنی بہترین اقسام سے بہت ادنیٰ ہوتے ہیں۔ آپ تعجب لگے کہ کدنا رازی اسٹیشیا کیوں رکھتے ہیں جو حیاتیں ج ابرا کا اعتباراً ادنیٰ ہوتی ہیں۔ اس بات کے مثبت ثبوت موجود ہیں کہ ایک ہی جن اقسام دوسری اقسام سے بہت بہتر ہوتی ہیں۔ زمین کے اختلاف کی مقدار پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔

حیاتیں سے عدم دل چسپی کی وجہ کا دریافت کرنا آسان ہے۔ غرض کے لیے اقسام کا انتخاب کر لے وقت باغبان ان خصوصیات خود کر لے ہیں جن کا ان کے ہی کھانے پر اچھا اثر پڑتا ہے مثلاً کی آسان ہو، خوشنما ہوں، مرتہ وغیرہ کے لیے زیادہ مناسب ہیں، نہ ہوتے ہوں وغیرہ۔ غذائی وصف آخری چیز ہوتی ہے جس پر توجہ کرتے ہیں۔ فیر فیکس اسٹرابیری کھانے میں لذیذ نہایت

مرزے اور خوشبو سے اکثر حیاتین کے متعلق شناخت میں مدد مل سکتی
تیز مرزہ غذائیت کی زیادتی پر دلالت کرتا ہے۔ خوشبو سے پھل کی تازگی
کا اندازہ لگانا مشکل نہیں ہوتا۔

بڑا پھل اچھے پھل ہونے کی علامت ہرگز نہیں ہے { عمر لے کا ایک بڑا لازیم ہے
آپ پھل اور ترکاری کی حجم میں بڑائی کا خیال چھوڑ دیں۔ پھلوں اور
ترکاریوں میں حیاتین یا معدنی اجزاء بالائی پھل کے اندر یا اس
قریب ہی پائے جاتے ہیں۔ چھوٹے پھل بھاد میں ہی ارزاں نہیں ہو
بلکہ کافی پائندگی کا بالائی رقبہ زیادہ ہوتا ہو۔ اس لیے ان میں زیادہ
غذائیت ہوتی ہے۔ دوسرے چھوٹی ضخامت کی ترکاریوں اور پھلوں
اس بات کا اندیشہ کم ہوتا ہو کہ ان کو کیمیائی کھاد کے ذریعہ بڑھا
بڑا کیا گیا ہے۔ آجکل کاشتکار اور باغبان کاشت کے لیے بڑے
کا زیادہ لحاظ رکھتے ہیں اور بڑے سائز کی چیزیں غذائی اعتبار سے
ہوتی ہیں اور مرزے اور خوشبو کے اعتبار سے بھی گھٹیا ہوتی ہیں
اور صورت میں چھوٹا ہونا زیادہ قیمتی اور نفع بخش ہے۔ وہ
مرغی جس نے ابھی انڈے دینے شروع ہی کیے ہوں اس کا انڈا
ہوتا ہو لیکن اس عمر کی مرغی کا انڈا زیادہ مقوی اور مغذی ہوتا
ہل چیز کی قیمت ہونہ کہ قیمت۔

میں اس کی پڑھ گئی حیاتین الف پائی جاتی ہے۔ گزشتہ موسم سرما میں
ہم نے اپنے تجرباتی فارم میں اس قسم کو اپنے حضوریاتی کھاد کے فارم میں
کاشت کیا اور بہت سے لوگ جو اس پھل کے نمونوں کو لے گئے انہوں نے
کہا کہ ہم نے اس بہتر خوشبو کے پھل اس سے پہلے کسی نہیں کھائے۔
اچھی صحت اور اچھی خوشبو تو اہم صفات ہیں۔

صحت بخش اور مغذی کھانے انسان کی پہلی ضرورت کی چیز ہیں۔
جس کی طرف کسانوں، غذائی اشیاء تیار کرنے والے کارخانہ داروں
اور صارفین سب کو توجہ کرنی چاہیے۔ نقص تغذیہ اور بھوکے خلاف آخری چھٹی
غذا کا سنہری خواب کیسے بچانا ہے؟ بھوک اور نقص تغذیہ کے خلاف
جنگ انسانیت کا پہلا تقاضہ ہے۔ پوری دنیا میں یہ جنگ لڑی جاتی چاہیے۔
وہ کونسا ملک ہو جس میں باغبانی نہیں ہوتی۔ اگرچہ کم و زیادہ
کا فرق ضرور ہے۔ یہ بات یاد رکھنے کی ہو کہ بہترین مغذی، صحت
اور لذت ترین غذاؤں کا ذریعہ پھل اور ترکاریاں ہیں اور بالخصوص
وہ ترکاریاں جن کی کاشت میں حضوری کھاد استعمال کی گئی ہو۔ دیہات
میں ہر شخص خود اپنے گھر میں تھوڑی بہت پھلوں اور سبزیوں کی کاشت
کر سکتا ہو۔ صرف ضرورت اس بات کی ہو کہ لوگ خود کاشت اشیاء کی
اہمیت کو سمجھیں اور محسوس کریں۔ شدید ضرورت ہو کہ لوگوں میں باغبانی
کے فوڈ کو سیدار کیا جائے۔ ایسی صورت میں وہ حیاتین سے مالا مال قہام
کو انتخاب کر سکتے ہیں اور اپنی پسند کی کھاد استعمال کر سکتے ہیں۔ اس طرح
اپنی صحت کو کیمیائی کھاد کی مضرت اور تاجروں کے فراہم کردہ پھلوں کے
نقصان سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ پھلوں کی حیاتین کی بڑی مقدار اس
درمیانی مدت میں ضائع ہو جاتی ہے جو پھلوں کو توڑنے اور فروخت
ہونے کے درمیان صرف ہو جانا لازمی ہے۔

باغبانی صحت مند ترین { جو لوگ باغبانی کر سکتے ہیں انہیں
غذا کا دروازہ ہے { اس کی طرف ضرور توجہ کرنی چاہیے
اس طریقے سے ارزاں اور بہترین غذا میسر آ سکتی ہے نیز سبزیوں اور پھلوں
کی قلت کو دور کیا جاسکتا ہے۔ اگر شہر میں نہیں تو دیہاتوں میں
بہت لوگ ہیں جو آسانی کے ساتھ اپنی ترکاریاں اور پھل خود کاشت
کر سکتے ہیں لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ ہمارے ملک میں دیہات شہروں سے بھی
زیادہ پھلوں اور ترکاریوں سے خالی ہیں۔

شہروں میں بھی پھل خریدنے وقت احتیاط سے کام لینا چاہیے۔

قرآن مجید

عکسی قرآن، حمائلیں، با ترجمہ، اور بلا ترجمہ

چھوٹی تقطیع سے لیکر بڑی تقطیع تک

تفسیریں اور ادو غیرہ اور ہر قسم کی
اسلامی کتابیں

مکمل فہرست مفت منگوائیے

تاج کمپنی لمیٹڈ پوسٹ نمبر ۳ کراچی

فضلات کے دفع ہونے کا سب سے بڑا ذریعہ کون سا ہے؟



میں پمپ کرتا ہے۔ اس طرح ہر منٹ ۱ پائنت خون پھیپھڑوں سے گزرتا ہے اور تمام جسم کا خون ۲ منٹ کے اندر پھیپھڑوں سے گزر جاتا ہے۔ اگر یہ عمل نہ ہو اور جسم میں کافی مقدار میں آکسیجن نہ پہنچے تو جسم کے تغذیہ کا سارا عمل معطل ہو جائے۔ آکسیجن کی ضروری مقدار کے بغیر غذا جسم میں بے فائدہ نہیں پاسکتی۔ غذا کے پکے اور جیلنے کے لیے آکسیجن لازمی ہے جو جسم کو توانائی اور حرارت بہم پہنچانے اور خون کو صاف رکھنے کے لیے آکسیجن کی رسید ہر آن ضروری ہے۔ یاد رکھیے کہ سانس لینے کا آدناک ہے، منہ نہیں ہے جس کرے میں انسان موجود ہوں وہاں صرف بخارات دھانیہ کی زیادتی ہی خطرناک نہیں ہوتی بلکہ آکسیجن کی کمی بھی ایک بڑا خطرہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ مستعملہ ہوا میں دوسری نہایت خطرناک گیسیں بھی ہوتی ہیں جن کا ہم تجویز نہیں کر سکتے۔ صنعتی تہذیب نے ہوا کو بہت زیادہ زہریلا کر دیا ہے۔ معدنی تیل جو جلانے روشنی حاصل کرتے اور مشینوں کو چلانے کے کام آتے ہیں، ان کے دھوئیں میں کئی قابل گیسیں بھی جڑی مقدار میں شامل ہوتی ہیں۔ اسی لیے شہر میں خصوصاً صنعتی شہروں کی ہوائی بات کی جو کہ مقابلے میں بہت خراب ہوتی ہے۔ یہ تو ہم نے ہوا کے خراب ہونے کے صرف ایک سبب کا ذکر کیا ہے۔ جدید تہذیب نے ایسے بہت سے اسباب پیدا کر دیے ہیں جن سے عام ہوا زیادہ زہریلی ہوتی جا رہی ہے۔ لہذا ضروری ہے کہ ہوا کی صفائی کا سبب زیادہ اہتمام رکھا جائے۔ پھیپھڑے دراصل اخراج فضلات کا سبب اہم ذریعہ ہیں اور بہت بڑی مقدار میں خراب ہوا کو جسم سے خارج کرنے اور تازہ ہوا بہم پہنچانے رہتے ہیں۔ یہ پنکھا اگر تھوڑی دیر کے لیے رک جائے تو طاقتور روح جسم سے پردا ز کر جائے۔

جسم کے پانی کی صفائی | انسان نے پیئ کی چیزیں بڑی تعداد میں اور تازہ پانی کی اہمیت | ایجاد کر لی ہیں لیکن ان میں سے کوئی چیز پانی سے بہتر نہیں۔ زندگی کے لیے ہوا کے بعد قدرت کا سب سے بڑا عطیہ پانی

ہم سب یہ سمجھتے ہیں کہ فضلات دفع ہونے کا سب سے اہم راستہ ہے اور جسم کا فضلہ براز کے ذریعے دفع ہوتا ہے۔ اس میں شک نہیں شکل میں فضلے کی خاصی بڑی مقدار دفع ہوتی ہے اور غذا کے ذہنی زیادہ مقدار میں ہی راستے سے دفع ہوتے ہیں لیکن یہ کثیف فضلات لیے نہیں ہوتے جتنے لطیف فضلات جو جسمانی افعال سے پیدا ہوتے مائیں اور پیشاب کے ذریعے دفع ہوتے ہیں۔

سانس کے ذریعے اگر فضلات خارج نہ ہوں تو ہم چند منٹ سے رہ نہیں رہ سکتے اور اگر پیشاب بند ہو جائے تو ہم چند دن میں جاتیں۔ درآنحالیکہ براز رک جانے سے ہم کئی ہفتوں تک زندہ ہیں جسم کے لیے ہوا، پانی اور غذا سے بھی زیادہ ضروری ہے۔ اسی کی صفائی بھی پانی اور غذا کی صفائی سے زیادہ ضروری ہے۔ ہوا کے فضلات ہر آن دفع ہوتے رہتے ہیں اور تازہ و صاف ہوا مسلسل ضرورت لاحق رہتی ہے۔ ہوا کی گرمی اور سردی تو البتہ بچا سکتی ہے۔ لیکن تازہ اور خالص ہوا اعتدال کے ساتھ کسی صورت نہ رساں نہیں ہوتی بلکہ ہمیں ہر وقت معتدل سرد اور تازہ ہوا تیار ہے۔ بیماریوں میں تازہ ہوا کو روکنا بیماری کو زائل کرنے کے بجائے پانا ہے۔ بیماری میں ہوا کی کیفیت سے نقصان ہوتا ہے نفس ہوا ہوا خون کو صاف کرتی ہے جس کو حیات کی بنیاد کہا جائے تو بجا ران خون کو زندگی اور توانائی بہم پہنچاتی ہے اور خون کو جلے ہوئے ن زہریلے مادے یعنی بخارات دھانیہ سے صاف کرتی رہتی ہے۔

تو مرتبہ ہر منٹ میں سانس لیے ہیں اور قلب ایک منٹ میں نہ کرتا ہے اور ہر حرکت میں تقریباً ایک چھٹانک دھان اکیر خون سے کھینچتا ہے اور تقریباً اتنی ہی مقدار میں صاف خون کھینچ کر جسم

خمیرہ گاوزبان عنبری جواہر

طب یونانی کا یہ بڑا مشہور و معروف فارمولا ہوا اور کئی سو
زیر استعمال ہوا اور اپنے خواص کی بنا پر ہمیشہ باقی رہنے والا
کے مطابق یہ خمیرہ بطون دماغ اور دماغ کے حسی رقبات
اور حرکتی رقبات (موٹیریا) کو قوی کرتا ہے۔ دماغ کے
کے افعال کو درست کرتا ہے۔ مقدم دماغ کو طاقت دے
کے تیسرے جوڑے کے ذریعہ سے کرہ چشم وغیرہ کی قوت بڑھ
رباطی جسم مضلع اور سریر بصری کو قوی کر کے شعور و ادراک
اور مینائی کو تیز کرتا ہے۔ مقوی قلب بھی ہے۔

خمیرہ گاوزبان ساد

دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ اجسام رباطیہ (کاربوہائیڈریٹس)
کو قوت پہنچاتا ہے۔ اعصاب کی جس کو کم کر کے خفقان و
الینولیا کو فائدہ دیتا ہے۔ اس کا جو موثر گاوزبان ہے۔

حب کبد نوشادری

نوشادری کلورائیڈ آف ایمونیم، ان گولیوں کا خاص جز ہے
بیماریوں میں نہایت مفید ہے۔ جگر کے افعال کو درست
ناقص مواد کو جو باب الکبد (پورٹل وین) سے خون میں مل
آنتوں میں آتے ہیں خارج کرنے میں مدد دیتی ہیں، نیز جوا
ہضم کرتی ہیں۔ جگر کو اجائے حمید کا فضلہ (یوریا) بنانے
ہیں۔ آنتوں میں صفرا گرانے کے عمل کو درست کرتی ہیں
کرتی ہیں۔ نہایت عمدہ محرک جگر (کولے گھاگ)، اور کا
دکار مینٹی ہیں۔ بھوک لگاتی ہیں۔

ہے۔ ہیں اپنے ایجاد کردہ مشروبات اگرچہ بہت مرغوب طبع معلوم ہوتے ہیں
لیکن اگر ان میں سے بہترین بھی ہیں روز و شب پینے کو طے اور سادہ پانی نہ
تو ہم اس سے بڑا ہو جائیں گے اور سادہ پانی ہماری زندگی کی سب سے بڑی آٹھ
بن جائے گا۔ پانی ہی ایک ایسا مشروب ہے جس سے ہم کبھی سیر نہیں ہوتے پانی
ہمارے جسم کے مواد کا سب سے اہم جز ہے۔ خون ہی کی موجودگی کی وجہ حرکت
میں رہتا ہے۔ قلب کی حرکت کے لیے بھی مائیت ضروری ہے۔ اسی میں ہمارے جسم کی
ہر قسم رطوبات حل رہتی ہیں۔ یہی غذائی اجزاء کو دقیق ساختوں تک پہنچاتا ہے
اور پانی ہی وہ سواری ہے جو فضلات کو لاکر جسم سے خارج کرتی ہے اور گردوں
کی راہ پیشاب کے ذریعہ خارج کرتی ہے۔ اخراج فضلات کے بڑے ذرائع ہوائی
اور آبی ہیں۔ پسینے کے ذریعہ فضلات کو خارج کرنے اور جسم کے درجہ حرارت
کو باقاعدہ رکھنے کے لیے بھی پانی کی ضرورت ہے۔ پانی کی بڑی مقدار بخارات
کی شکل میں سانس کے ذریعہ بھی خارج ہوتی رہتی ہے۔

ہمارا حقیقی جسم وہ ساختیں ہیں جو باہر کی طرف سے جلد سے مشد
ہوتی ہیں اور اندر کی طرف سے خشک فضا کی ان کا استر ہے۔ اگر کسی دھج آتیں
مسدود ہو جائیں اور گرمی اپنا کام کرتے رہیں تو انسان مہنتوں تک زندہ
سکتا ہے۔ حالانکہ وہ راستہ بند ہے جسے آپ فضلات کے اخراج کی شاہراہ سمجھتے
ہیں۔ لیکن اگر گرنے کا راستہ بند ہو جائے، خواہ آنتوں کی یہ شاہراہ کھلی ہو تو
انسانی چند دن بھی بیشکل زندہ رہ سکتا ہے۔ کیونکہ وہ زہر جسم میں رکھتا ہے
جو براز سے بھی زیادہ زہر آلود ہے۔

اگر پسینے کی گھٹیاں نہ ہوں تو ہم گرم آب دہوا اور فیکٹریوں کی گرم
فضا میں زندہ نہیں رہ سکتے۔ اگر جسم میں پانی کی مقدار کم ہو تو آنتوں اور
معدے سے پانی کا آخری قطرہ تک جسم میں جذب ہو جاتا ہے اور اس طرح براز
کے سیمی اجزاء بھی خون میں شامل ہو جاتے ہیں چنانچہ جسم میں پانی کی کمی سے
بھی قبض ہو جاتا ہے اور پانی شاہراہ براز کو صاف کرنے کے لیے بھی ضروری ہے۔
اوپر کے بیان سے معلوم ہوتا ہے کہ پانی کی ضرورت جسم کے تغذیہ و تہیہ کے
افعال کو درست رکھنے کے لیے ہی نہیں بلکہ ہر طرح اخراج فضلات کے لیے بھی جسم میں
پانی کی رسد بہت ضروری ہے اور جسم کو صاف رکھنے کے لیے پانی سے بہتر اور کوئی چیز
نہیں ہے۔ آنتوں کے ذریعہ زیادہ تر غذائی فضلات دفع ہوتے ہیں اور سانس اور پیشاب
کے ذریعہ بخاری اور مائے فضلات دفع ہوتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ ہوا اور پانی غذا کے
مقابلے میں زیادہ ضروری اور اہم ہیں۔ اسی طرح ان کے فضلات کی صفائی
بھی زیادہ اہم ہے۔

گھر بچے کی تیمارداری و پرداخت



نئے بچے کی نگہداشت اور تیمارداری کے لیے بہترین جگہ اس کا اپنا گھر ہے اور بہترین نرس خود اس کی اپنی ماں ہے۔ بشرطیکہ یہ دونوں صحیح قسم کے ہوں۔ سرائیت (افیکشن) کے کیسوں کی نگہداشت بھی گھر پر ہونی چاہیے، لیکن اس غرض کے لیے گھر میں ایک علیحدہ کمرہ لازمی ہے۔

جبکہ دوسرے افراد کو بچے کے رکھنے کے لیے ایک علیحدہ کمرہ موجود ہو۔ اس صدمے اور پریشانی کو ہرگز نظر انداز نہ کیا جانا چاہیے جو ایک نئے بچے کو سخت بیماری کی حالت میں اپنی ماں اور مہربان دلاؤس ماحول کے چھوٹنے سے ہو سکتی ہے۔ ایک عورت کے لیے بچے کی پرورش کی تربیت سب سے ضروری چیز ہے کیونکہ عورت سب سے پہلے انسان اور انسانیت کی مال ہے اور اس کے علاوہ جو کچھ بھی ہو اس کے بعد یہ وہ اگر بچے کی تربیت اور نگہداشت سے واقف نہیں ہو تو وہ جو کچھ بھی ہو، معقول عورت نہیں ہو۔ اس کا علم و فضل اور نیکی سب بے کلام ہے۔ اگر وہ اچھی ماں نہیں ہو۔ بچے کے اندر بہت سی اقسام کے خوف اسپتال کے ماحول سے جنم لے سکتے ہیں۔

علاماتِ علالت: بچے کی بیماری کی علامات مختلف قسم کی ہوتی ہیں لیکن ان کے رونما ہونے کی کم و بیش تربیت کو مختصر آئوں بیان کیا جاسکتا ہے:

بچے میں چڑچڑاہٹ پیدا ہو گیا ہے۔ غذا لینے سے انکار کرتا ہے، یا فکے کر رہا ہو بہت گہری نیند سوتا ہے اور اس کو بہت مشکل سے جگا یا جگتا ہے، یا ایسے اشارات کرتا ہے جس سے سر، سینہ، شکم یا دست دبا وغیرہ میں درد ہونے کا شبہ کیا جاسکتا ہے۔

اگر درجہ حرارت بڑھا ہو معلوم ہوا اور آنکھوں میں غیر معمولی چمک ہو، رخسار تھکے ہوئے ہوں، سانس سے میٹھی کو آتی ہو، تو جلد پر دستوں کی تلاش کرنی چاہیے اور ہر حالت میں اس کی زبان اور گلے کا معائنہ کیا جانا چاہیے۔ بچوں کو زبان نکال کر اس کا معائنہ کرانے کی عادت

اگر کوئی ننھا بچہ آپ کی نگہداری میں ہو تو آپ کو ان باتوں کا علم چاہیے کہ بچے کی کوشش کرنا چاہیے، مناسب غذا اور تیل پر حفظ صحت کے ذریعے بچے کو کس طرح بیماری سے محفوظ رکھا جائے، صحت کی خرابی کی ابتدائی علامات کی شناخت، اگر یہ علامات رونما ہو جائیں تو حکیم کے مشورے کے تحت حکیم کے مشورے سے کون سی تدابیر اختیار کی جائیں۔

بچوں کی بیماریاں آدمی رہ جائیں اگر بچوں کے نگراں اس ضروری بات کا علم رکھتے ہوں اور اس پر عمل پیرا بھی ہوں۔ اگر سخت بیماری کو ماز نہ کیا جائے تو صحت کی مستقل خرابی کے اسباب کا بڑی حد تک بچا ہو سکتا ہے۔ اسی طرح معمولی خرابیوں کی تدابیر کا جاننا بھی ضروری ہے اور ان صحت معمولی خرابیوں کا تدارک حکیم سے بھی بہتر کر سکتا ہے کیونکہ وہ مزاج، حالات اور معمولات و عادات کا حکیم سے زیادہ علم رکھتا ہے۔ شکایت کے لیے حکیم کے پاس دوڑے جانا اچھا نہیں ہے۔ اس قسم کے تدارک بچے کے نگراں کو خود جاننا چاہیے اور عام حالات میں اسے بچے کا خصوصی ماہر ہونا چاہیے۔

نئے بچے کے لیے خصوصیت کے ساتھ اس کے اپنے گھر سے بہتر نہیں ہو سکتی، بشرطیکہ بچہ روگ نہ ہو اور ماں سمجھ دار اور تربیت پسند ماں پر بچے کا رد عمل بہت خواب ہوتا ہے۔ وہ یا تو ضرورت سے لاپرواہ ہوتی ہیں یا ضرورت سے زیادہ محتاط اور شکلی۔ ایسی ماں ایک سمجھ دار اور تجربہ دار عورت یا تربیت یافتہ نرس ہے۔ سرائیت کے کیسوں کو صرف ایسی عورت میں گھر پر رکھا جاتا

ڈالنی چاہیے اور نگہ کو بھی روزانہ دیکھ لینا چاہیے۔ اگر بچے کو اس قسم کے معائنے کی عادت نہیں ڈالی گئی تو ضرورت کے وقت بچے کو طبی مہیاں میں مبتلا کرنا ہوگا۔

آپ خواہ حکیم کو بلائیں یا نہ بلائیں لیکن اگر بچے کو معمولی سی بھی سڑک ہو جائے تو اسے ہر وقت بستر پر لٹائے رکھنا چاہیے۔ بیمار بچے کو ایسے کمرے میں نہیں رکھنا چاہیے جو شمال و جنوب کی طرف سے کھلا ہوا ہو اور مشرق مغرب کی طرف سے بند ہو کیونکہ بچے کے لیے سورج کی شعاعیں بہت ضرور ہیں اور بیماری کے تدارک میں ان سے بڑی مدد ملتی ہو۔ بیمار کے کمرے سے درمی وغیرہ اور دوسری غیر ضروری چیزیں ہٹا دینی چاہئیں اور کمرے کے فرش کو روزانہ گرم پانی، صابن اور جراثیم کش محلول سے دھو ڈالنا چاہیے۔ دوا دار اور بیمار کی ضرورت کی چیزیں جیسے دوائیں، پٹیاں اور قیمتی وغیرہ بچے کی نظر سے ہٹی ہوئی جگہ پر رکھنی چاہئیں کیونکہ ایسی چیزوں کے مستقل طور پر سامنے رہنے سے ذہن پر بڑا اثر پڑنا لازمی ہے۔ بچے کے سامنے بیماری پر بحث نہیں ہونی چاہیے۔ بچے پر کوئی عمل کرنا ہو مثلاً ٹیپر کھ لینا ہو یا دوا پلانا ہو یا انیما دینا ہو یا کوئی اور ایسی بات کرنا ہو جس سے اسے درد یا تکلیف کا اندیشہ ہو تو پہلے خبردار کر دینا چاہیے۔

مال کے پاس تیمارداری کے ضروری سامان اور ضروری دواؤں کا ایک صندوقچہ ہونا چاہیے اور اس کو ایسی جگہ رکھنا چاہیے جہاں بچہ کی رسائی نہ ہو۔

۱۔ ٹیپر آؤڈین یا کوئی اچھا مرہم۔

۲۔ پٹی، روئی اور ملل وغیرہ

۳۔ کوئی ایسا مرہم جو جل ہوئی جگہ پر لگایا جاسکے۔

۴۔ بورک پاؤڈر

۵۔ ملین ادویہ اور گھٹی کی قسم کی چیز

۶۔ سویر بھی کی اصلاح کی دوا

اگر مندرجہ ذیل باتوں کو باقاعدہ نوٹ کر لیا جائے تو اس سے معالج کو بڑی مدد ملے گی:

۱۔ درجہ حرارت۔ بچے کے بغل میں تھرمامیٹر لگانا چاہیے (منہ میں نہیں) یا جانگہ میں۔ بہت ہی چھوٹے بچے کی مقعد میں تھرمامیٹر لگانا بہتر ہوگا۔ استعمال کے بعد تھرمامیٹر کو کسی جراثیم کش محلول میں ڈال دینا چاہیے۔

۲۔ نبض۔ ۳۰ سیکنڈ تک نبض شمار کرنا کافی ہو۔ چھوٹے بچے

شمار کرنے سے اس کی گردن کی نبض کا شمار کرنا آسان

۳۔ برازد یا خانا۔ بچے کو دن میں دو تین مرتبہ پختہ پھرانا

سینہ کا کوئی مرض ہو تو بچے کو بستر سے اٹھانا نہیں چاہیے

بچے کو دو تین سنتے دینے سے اجابت میں کوئی خرابی

۴۔ تھے میں جو کچھ برآمد ہو اس کو حکیم کے معائنہ کے لیے

اور اس کے رنگ اور خوشبود وغیرہ پر نظر رکھنی چاہیے

۵۔ جلد۔ بچے کو روزانہ گرم پانی اور صابن سے صاف کر

عمل کے لیے رات کا وقت بہتر ہے۔ سخت نمونیا جیسا

عمل ضروری ہو۔ جلد کو اچھی طرح دیکھنا چاہیے کہ اس

سرخ پھوڑا، پھینسی یا آبلہ وغیرہ تو نہیں ہو۔

۶۔ نیند۔ بچے کے لیے خوب سنے سے زیادہ کوئی ضرور

طبعی شفا بخشی کا عمل اور قدرتی علاج ہو۔ مرہم پٹی

کی نیند میں خلل نہیں ڈالنا چاہیے۔ زندگی کی مرغوبانہ

زیادہ تازگی بخش اور فرحت افزا کوئی چیز نہیں ہو۔

(معائنہ) کے وقت ڈاکٹروں کا یہ بدترین جرم ہوتا ہے

دیتے ہیں۔ گھر میں ایسا کوئی قاعدہ نہیں ہوتا کہ مریض کو

تیار کرنے کی غرض سے پانچ بجے صبح سے جگا دیا جائے۔ بچہ

کرنے سے ان کی نیند اور آچاٹ ہو جاتی ہو۔

۷۔ درد۔ بچے کی شکایت کو ہمیشہ کان دھ کر سنا چا۔

نہیں ہو کہنا غلط ہو۔ ہاں کسی تکلیف پر ضرورت سے

ان کے سامنے اظہار نہیں ہونا چاہیے۔ کھانے کے لیے

کبھی نہیں کرنی چاہیے۔ بخار کے رفع ہونے کے بعد کھو

میں بچے کی پسندیدہ لیکن غیر مضر چیز دی جانی چاہیے

۸۔ منہ وغیرہ کی احتیاط۔ دانتوں کو کم از کم دن میں دو مرتبہ صابن

کے نمونہ کو بھی میں فضل مل کا گلابیٹ کر صاف کرنا چاہیے۔

سوٹے کے محلول میں بھگو یا بھی جاسکتا ہو۔ بچے کو غرور کرنا چا

چاہیے۔ بچے کی آنکھ میں روزانہ مرہم لگانا چاہیے اور روزانہ

غسل دے کر دانا چاہیے۔ بچہ کو خود ناک صلی کر لینا دوسرے شخص

۹۔ سرایت۔ اگر مرض متعذی ہو جیسے چھک خضو، کالی کھا

استعمال کی ہر چیز بالکل جدا ہونی چاہیے اور اس کے است

کپڑوں کو روزانہ گرم پانی میں ابال ڈالنا چاہیے اور کچ

لغیم کو جلا ڈالنا چاہیے۔

انتابھی کیا احساس!



تو بڑے قابل ہیں، آپ کو نااہل کون کہتا ہے۔
خود مرکزی ادارات سے متعلق حد سے زیادہ تنقید ہی حساس ایک
نفسیاتی مرض ہے۔ اس کا شکار ایسی ہی باتیں کرتا ہے اور لوگوں کی تعریف و تحسین
سے اپنا اعتماد اور حوصلہ نہیں بڑھاتا۔ کسی کام کو سرانجام دینے سے اس کے کرنے
والے کی ہمت بڑھتی ہے اور خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔ لیکن جو لوگ
تعریف و توصیف سے بھی ہمت افزائی محسوس نہ کریں تو سمجھنا چاہیے
کہ وہ نارمل نہیں ہیں۔ خود مرکزی کی جڑیں بچپن ہی میں مل سکتی ہیں۔ جو لوگ
اس مرض کا شکار ہوتے ہیں ان کے بچپن کے واقعات حالات ہی سے اس
کے سبب کا سراغ لگایا جاسکتا ہے۔

خود مرکزی میں مبتلا شخص ہر وقت اپنے متعلق ہی سوچتا رہتا ہے
اپنی ذات ہی کو مرکز بنا کر غور کرتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ اپنے متعلق
ضرورت سے زیادہ چوکتا ہو جاتا ہے اور رفتہ رفتہ یہ اس کی عادت بن جاتی
ہے۔ اس کے سوچ بچار کا اندازہ عموماً یہ ہو جاتا ہے:

”کہیں میرے کپڑے تو خراب نہیں ہیں؟“

”کہیں میں کوئی لفظ تو غلط نہیں بول گیا؟“

”کہیں میری چال تو غلط نہیں تھی؟“

”کہیں میں نے بات چیت میں سخت لہجہ تو اختیار نہیں کیا؟“

”کہیں میں نے بے موقع بات تو نہیں کہہ دی؟“

”میں غلط جگہ تو نہیں بیٹھ گیا تھا؟“

یہ عادت بڑھتی جاتی ہے اور مرض شدت اختیار کر لیتا ہے تو آدمی اپنے
ہر قدم، ہر حملہ، ہر حرکت کے بعد اپنا جائزہ لینا شروع کر دیتا ہے اور نتیجہ یہ
ہوتا ہے کہ وہ کوئی کام دوسروں کی موجودگی میں روانی اور خوبی کے ساتھ

ہمارے جاننے والوں میں سے ایک صاحب کرکٹ سے بڑی دل چسپی
رہتے۔ کیسے کیسے مشتق بھی کافی ہو گئی تھی اور ان کو کھلاڑی، مانا جانے
والا۔ ایک میچ میں انہوں نے بڑے چمکے لگائے اور کافی دن بنائے جب
ختم ہوا اور وہ فیلڈ سے آئے تو ہم نے داد دی،

”اب تو آپ بڑے اچھے کھلاڑی بن گئے ہیں!“

”میں کھلاڑی کہاں ہوں، میں تو اناڑی ہوں!“

ان کے اس جواب نے مجھے سوچنے پر مجبور کر دیا کہ یہ شخص بھی عجیب
مخلص سے ”تحسین“ کر رہے ہیں اور یہ ہیں کہ انکسار فرما رہے ہیں آخر
کا کیا موقع ہو جب میں نے اپنے ان محسوسات کا اظہار اپنے ایک اور
سے کیا تو انہوں نے مجھے بتایا کہ دراصل یہ مرض ہر حد سے زیادہ
خود مرکزی ہے۔ اس لیے ہماری تعریف کو واقعی اس نے دل بڑھا دا
اور اس سے خود اعتمادی میں اضافہ نہیں کیا۔

اسی طرح ایک بہت اچھے ادیب ہیں۔ بڑی اچھی نثر لکھتے ہیں۔ جو بات
اختداد و ملکہ ہے۔ ان کا کوئی مضمون پڑھ کر آپ تعریف کریں گے تو
گے،

”شکریہ، مگر مجھے لکھنا کہاں آتا ہے؟“

اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ لوگوں کو ایسی ہی ہو جاتی ہے بلکہ بعض لوگ تو
خود مرکزی میں مبتلا لوگوں کو مبالغہ آلود سمجھنے لگتے ہیں اور اپنی داد و تحسین
محسوس کہ خاموشی اختیار کر لیتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ لوگ ان کے
نہ ہونے اور ان سے ایک جگہ محسوس کرنے لگتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ اگر
اپنے متعلق حد سے زیادہ بلیک کا اظہار کریں تو دوسروں کو اتنی فرصت
نہ ہوگی کہ وہ آپ کے لئے کوئی بات منوائیں کہ نہیں صاحب آپ

کری نہیں پاتا۔ تنہائی میں جو کام وہ بہت عمدہ طریقے سے انجام دیتا ہو جب کوئی دیکھ رہا ہو تو وہ اس سوچ میں کہ میں مہیج کر رہا ہوں یا غلط کوئی کام کر رہی نہیں پاتا۔

زندگی میں کامیابی اور خوشی کے حصول کے لیے لوگوں سے ملنا جلتا ضروری ہے۔ اچھے تعلقات نہ صرف کام بناتے ہیں بلکہ خوشی اور خوش وقتی کا بھی ذریعہ ہیں۔ ملنے جلتے سے پاس کام نکلتے ہیں۔ معلومات بڑھتی ہیں اور اچھے خیالات ملتے ہیں۔ خود مرکز لوگ ملنے جلتے سے گھبراتے ہیں، مجلسوں سے کراتے اور تقریروں میں شرکت کرنے سے بے چارے ہیں۔ ان کا علاج بھی یہی ہے کہ وہ اپنے متعلق زیادہ سوچنا ترک کرنے کے لیے دوسروں میں کھوجائیں، دوستوں میں زیادہ انھیں بیٹھیں، دوستوں کے جلتے کو وسیع تر کریں تاکہ ان میں زیادہ وقت گزرے اور وہ خود مرکزی کے بجائے خود فراموشی کو حاصل کر سکیں۔ دوسرے لوگوں کی دل چسپیوں میں شرکت اور ہنسی مذاق میں حصہ لینے سے خود مرکزی کم ہو جائے گی اور وہ آہستہ آہستہ اپنی ذات کو تنقید اور تنقیص کا مرکز بننا کم کر دیں گے اور اس کے نتیجے میں خود اعتمادی کر سکیں گے۔ اپنے

جہان کا جائزہ لینا اچھی بات ہے اور کبھی کبھی ایک غیر کے نقطہ نظر سے بھی اپنے آپ خود اعتراض کرنا چاہیے، لیکن اپنے ذہن کی ساری طاقت کو اسی پر صرف کر دینے کا حاصل ہوا ہے ناکامی اور ناخوشی کے کچھ نہیں ہے۔ اپنے ذہن کو اچھے اور بڑے کاموں میں مصروف رکھیے۔

اگر آپ اپنے کسی دوست کو خود مرکز پائیں تو ایک پروگرام کے تحت بہت سے دوست مل کر اس کی تعریف کریں اور اس کو احسان نہ ہونے دیں کہ آپ یہ سب تعریفیں پروگرام کے تحت کر رہے ہیں۔ بہت سے دوستوں کی پے درپے تعریف اور بہت انفرادیتوں کا نتیجہ یہ ہوگا کہ کچھ دن بعد اس کو اپنے آپ پر اعتماد حاصل ہونا شروع ہو جائے گا اور یہ اعتماد اس کو بجائے اپنی ذات کے متعلق سوچنے کا کوئی اچھا کام کرنے پر مجبور کر دے گا۔

(مسعود احمد برکاتی)

پیالے پیالے بچوں کا پیارا ساتھی ہمد و نونہال

ماہرین تعلیم کی رائے ہے کہ بچوں کے لیے اتنا دل چسپ۔ اتنا خوبصورت۔ اتنا مفید اور اتنا کم قیمت رسالہ شاید ہی کوئی دوسرا ہو۔

- ۱۔ اچھے اچھے مضمون
- ۲۔ عجیب عجیب کہانیاں
- ۳۔ دلچسپ دلچسپ ڈرامے
- ۴۔ میٹھی میٹھی نظمیں
- ۵۔ نئی نئی معلومات
- ۶۔ انعامی مقابلے
- ۷۔ رنگین تصویریں
- ۸۔ مزے دار لطیفے

ہر مہینے ملک کے ہزاروں بچے ہمد و نونہال پڑھتے ہیں اپنی بچی پڑھ

قیمت فی پرچہ: پانچ روپے۔ سالانہ: پندرہ روپے۔ ممبرانہ: پندرہ روپے۔ ہمد و نونہال خانہ کراچی



محترمہ وجیدہ نسیم ہمدرد صحت کے لیے وقتاً فوقتاً لکھتی رہتی ہیں اور جب بھی وہ قلم اٹھاتی ہیں ان کے دل و دماغ اصلاح حال کو اپنا موضوع بناتے ہیں۔ برجستگی ان کا مزاج ہو اور سادگی ان کی طبیعت۔ وہ بہت صاف اور سیدھے سادے لفظوں میں اپنی بات کہتی ہیں لیکن کہنے کا انداز ہمیشہ ایسا کہ دل کو لگے۔ ”تشخیص“ میں ان کا روئے سخن ایک ڈاکٹر کی طرف ہے لیکن جس مرض کی انھوں نے تشخیص کی ہے وہ ایک مرض متعدی ہے اور کیا حکیم اور وید اور کیا ڈاکٹر کوئی اس سے بری نہیں۔ (ہمدرد صحت)

اور صحت یاب ہوتی ہے۔ تم تو گویا دنیا سے نرلے ہو۔ میں تم سے سچ کہتی ہوں کہ اب زیادہ دنوں تک میں تمھارا اُترا چہرہ، اُڑتی رنگت نہیں بڑاشت کر سکتی۔

”اچھا چلو یوں ہی سہی، آج چلا جاؤں گا سرکاری اسپتال۔ بس!“

کمال نے دل ہی دل میں سوچا، ”ذکیہ کا کہنا غلط تو نہ تھا۔ وہ بھی اندر ہی اندر گھلا جا رہا تھا۔ آخر یہ بیماری تاجکے اور پھر ایسی صورت میں جبکہ اس ناؤ کا جس میں اس کے بیوی بچے اور بوڑھے ماں باپ سوار تھے وہ اکیلا ہی کھیول ہار تھا۔ اس کا دل ڈوبنے لگا اور وہ بھاری بھاری قدموں سے دفتر چلنے کے بجائے سرکاری اسپتال چلا گیا۔ ڈاکٹر منظور کا بورڈ ڈھونڈتے ڈھونڈتے اس کے پیر تھک گئے۔ بالآخر معلوم ہوا کہ وہ بیرونی مرعینوں کا معائنہ کر رہے ہیں۔ کمال نے سوچا کہ وہ جلدی سے اندر چلا جائے، اپنا حال سُنانے، ہمدردانہ مشورہ لے، نسخہ کی پرچی اٹھائے اور آدھ گھنٹے کے اندر دفتر چلا جائے۔ لیکن دوا زے ہی پر اس کو چہرہ اسی نے پوکا، ”لائن میں آئیے بھائی لائن میں۔“

میرے اللہ بسوں اور راشن کی دکانوں کی طرح یہاں بھی لائن لگتی ہے اور کسی مریض میں کھڑے رہنے کی ہی سکت نہ ہوتو۔ کمال کا سر جھک گیا اور وہ ستر آدمیوں کی لائن کے بعد اکثر دس نمبر پر لگ گیا۔

”پرچی کہاں ہے مشر بلے بابو جی، پرچی نہ والو، پرلے کمرے سے۔ ایک آواز آئی اور کمال کو معلوم ہوا کہ پرچی بھی ایک چیز ہوتی ہے جس کا نصابہ حد

آج بھی کمال دن چڑھے سونا ہی رہا اور ذکیہ ناشتے کی میز لگا چکی۔ ماں کو پچھلے چار مہینوں سے کیا ہو گیا تھا جو گھلتا ہی چلا جاتا تھا۔ نہ تمھانہ پانی پیتا تھا۔ ہر وقت بخار اور پیٹ کا درد۔ آج جب ذکیہ آرکچی تو یہی سوچنے لگی کہ وہ کمال سے دفتر چلنے سے پہلے ہی اس کی تعلق فیصلہ کن گفتگو کرے گی۔ آخر اس کا تھکا تھکا جسم اُترا اُترا چہرہ، پریشان دماغ کب تک زندگی کا جو اگر دن پر کھے اس کا اور اس کے بوجھ کھینچتا رہے گا۔

آخر سرکاری دوا خانے کیوں نہیں چلے جاتے؟“ اس نے ناشتے پر

باکروں وہاں جا کر۔“

باکروں؟ کیا مطلب۔ وہاں کسی بڑے ڈاکٹر کو دکھاؤ۔ باقاعدہ دوا تمھارے لیے ضرورت اس کی ہے کہ ہم کمرہ علاج کرو اور پھر اس جب کہ تم سرکاری ملازم ہو، وہاں ہر قسم کی بہترین طبی امداد مفت

مائل تو سکتی ہو لیکن وہاں تک جانا ایک بڑی جہم ہو مگر چلا بھی گیا رسائی ایک اور مرحلہ۔ چلو یہ مرحلہ بھی کر لیا تو۔۔۔۔۔“

کے بعد کیا۔۔۔۔۔ ذکیہ جھنجھلا گئی، ”تم اسی طرح فضول باتیں بنایا تم ایک دنیا ہے جو سرکاری اسپتالوں میں جاتی ہو، دوا لاتی ہو،

کیوں نہیں کر ڈالتے۔ تم سرکار کے پرانے نمک خوار ہو۔ لاکھوں کی دولت ہزار
کا سرمایہ حکومت نے ہم غریبوں کے لیے ہی تو صرف کیا ہو۔ گزشتہ ماہ تم وہاں
بھی تو اس حماقت سے کہ اپنے افسر کا کوئی خط نہ ملے گئے۔
”ہاں یہ قلعی تو میں نے ضرور کی تھی۔ آج سوچتا ہوں کہ خط لے لو
اور کل پھر چلا جاؤں۔“

اب کی مرتبہ کمال کے ہاتھ میں اس کے دفتر کا ایک خط تھا جس کو
ہوئے وہ بدستور تپتے بدن اور پھینکتے جگر کے ساتھ ڈاکٹر منظور کے ”آ
پیشنٹ“ پر کھڑا تھا۔ خط ایک ایسا تعویذ تھا جس کے اثر سے لائن
چھوٹی ہو گئی اور کمال کا نمبر جلد آ گیا۔ کمال کے دل کو سکون سا
اب اس نے صحیح طریقہ اختیار کیا ہو۔

”آپ کو بخار آ رہا ہو؟ ملیا معلوم ہوتا ہو؟“ ڈاکٹر منظور نے
ہاتھ رکھ کر کہا۔
”جی جا ڈا بالکل نہیں لگتا۔ پیٹ میں درد رہتا ہو اور کھانا با
نہیں ہوتا۔“

ڈاکٹر صاحب نے نسخہ لکھوانا شروع کر دیا تھا۔ کمال حال کچھ
اور جب اس کا آخری فقرہ ختم ہوا تو ڈاکٹر منظور کی گرجدار آواز آئی
مریض لاؤ۔ دوسرا مریض بھی آ گیا اور کمال اپنا سامنہ لے کر رہا
نسخہ کی پرچی اس کے ہاتھ میں تھی۔ ذکیہ کو جواب دینا تھا۔
نسخہ بنوانے پر مجبور تھا۔ چنانچہ اسپتال کا تھکا مارا بیچے وہ دفتر
دفتر کا مارا جب ۴ بجے گھر آیا تو اس کی حالت پھر غیر تھی۔ دوا وہ لے آ
بہل رہی تھی اور ذکیہ کمال عقیقت اور پابندی کے ساتھ اس کو تہ
دوائیے جاری تھی۔ وقت گزر رہا تھا۔

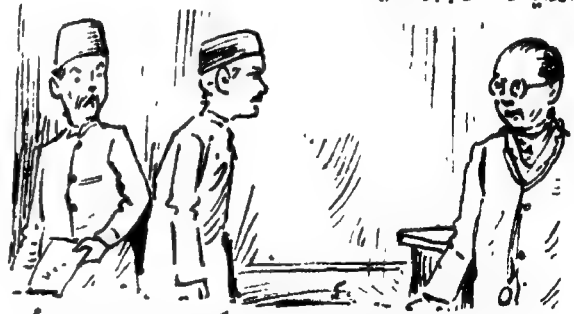
”باجی! دولہا بھائی کی حالت دن بدن گرتی جا رہی ہو۔ آخر
نہیں ہوتا۔“ ایک دن تنگ آ کر ذکیہ کی چھوٹی بہن رضیہ نے پوچھا۔
”اگر سہی عالم باتوں سے کام کج کیا ہوگا؟ آپ خود اپنے
فکر کریں کمال بھائی رضیہ کے شوہر اطہر نے دخل دیا۔
”سرکاری اسپتال میں دو مرتبہ ڈاکٹر منظور کو دکھایا
سے دوا بھی اسپتال ہی کی پی پی پی ہیں۔“ ذکیہ نے کہا۔

”ڈاکٹر منظور آدمی بہت ہوشیار اور لائق ہیں لیکن
بہتے ہیں۔ انھوں نے آپ کو اچھی طرح دیکھا؟“ اطہر نے پوچھا۔
”اللہ جانے دیکھا یا نہیں۔ ہم حال کہتے ہیں، وہ نسخہ لکھتا

ضروری ہوتا ہے۔ اس نے ایک ٹھنڈی سانس لی اور پرلے کمرے میں چلا گیا۔
پرچی بنوانے کے بعد جب وہ لائن میں آیا تو شاید اس کا نمبر آتی یا بیاسی ہو گیا
تھا۔ کمال کے صبر و ضبط کا واقعی امتحان تھا! وہ جگر تھامے کھڑا رہا۔ لائن آگے
کو بڑھتی گئی۔ اس نے گھڑی دیکھی۔ ۲ منٹ سے زیادہ کوئی مریض نہ لیتا تھا،
تب بھی پونے تین گھنٹے لگ ہی جائیں گے۔ اس نے سوچا اور اس وقت تنگ
کھڑا ہی رہا جب تک ٹانگوں میں دم باقی تھا۔ جب تک بخار ایک دو گری بڑھ چکا
تھا۔ درد نہایت بے صبری کے ساتھ بار بار اٹھے چلا جا رہا تھا۔

بڑی بڑی امیدیں لیکر وہ ڈاکٹر منظور کے کمرے میں داخل ہوا کرسی
پر بیٹھتے ہی کہا ہڈی ڈاکٹر صاحب مجھے بخار رہتا ہے۔“

ڈاکٹر صاحب نے اپنے دائیں ہاتھ سے نبض دیکھنا شروع کی۔ ان کے
کان مریض کا حال سن رہے تھے۔ انگلیاں نبض دیکھ رہی تھیں اور زبان نسخہ
لکھ رہی تھی۔ اُن کس قدر ماہر فن ڈاکٹر ہے یہ کہ بغیر نبض دیکھے حال سن رہا ہو
اور بغیر حال سننے نسخہ لکھوا رہا ہو۔ ”آپ کو معمولی زلہ بخار ہے۔ موسم آجکل ہے
خراب، دن یہ دوا پانی لیجیے۔“ ڈاکٹر صاحب نے کاروباری انداز میں کہا اور
چراسی کی طرف دیکھ کر زود دار آواز میں بولے، دوسرا مریض لاؤ۔ کمال کچھ
کہتے کہتے رکا، کچھ لفظ ہونٹوں پر رگڑتے۔ دوسرا مریض بالکل مشینی انداز سے
اندرا آیا اور کمال باہر نکل گیا۔



”دوا سنانے سے بنوا لیجیے۔ کمال نے پھینکتے ہوئے بدن کے ساتھ آئی
مریضوں پر نظر ڈالی جو نسخہ ہاتھ میں لیے بنوانے کے لیے کھڑے تھے۔ یہاں لائن میں
لگتا اس کے بس کا روگ نہ تھا۔ وہ ۴ گھنٹے کی دیر سے دفتر واپس آیا۔ یہاں
جن جن باتوں کی جواب دہی غیر حاضری کی بنا پر کرنا پڑی اس کو تو چھوڑیے
البتہ گھر پہنچتے پہنچتے وہ دن بھر کی تکان سے بد حال ہو چکا تھا۔

”ناتھنے کی میز پر آج پھر ذکیہ کمال کے لیے پریشان تھی۔ جیسے ہی وہ
ناتھنے کے لیے آیا ذکیہ نے پھر چھڑا۔“ آخر آپ سرکاری دوا خانے کا علاج جم کر

بہ سوچا، کمال نے کہا۔

’خیر تو وہاں ہوتا ہی ہے۔ میں آپ ایک ترکیب بتا دوں، رضیہ بولی،‘
’نند کے جیسے لڑکی ڈاکٹر منظور کی سالی کے لڑکے کو سیاسی ہے،‘ میں
ایک تعارفی خط لادوں گی۔ دولہا بھائی آپ اس کو لے کر اسپتال
جئے گا۔‘

ایک ہفتے کی ٹنگ و دو کے بعد کمال کو ایک تعارفی خط مل گیا اور وہ
بڑاں پھر سرکاری دوا خانے کی فلک بوس عمارت کی بھول بھلیاں
ڈاکٹر منظور کے دربار میں پہنچی۔ ڈاکٹر منظور نے پہلی بار کمال پر دو کے
منٹ صرف کیے۔ رضیہ اور اطہری ہدایت کے مطابق اس نے بتایا سی نہیں کہ
رحمہ فرحمت ہو یا اور نہ پرلنے نیچے ساتھ لایا اور رگے خود ڈاکٹر منظور
گینج شہیدان میں بچائے کمال کے یاد رکھنے کا سوال ہی پیدا نہ ہوتا تھا۔
’کوٹا نفاذ کا اندیشہ ہی جگر خراب معلوم ہوتا ہے آپ اپنا سارا دیکھ
لیئے۔ خون قاورہ ہر چیز کا امتحان ہوگا جس کے لیے میں پی پی لکھ دیتا ہوں۔‘
’ہے بیشک کیت چھے ماہ سے ہے میرا بھائی ایک دو ڈگری سے آگے نہیں جاتا
ہے سے بالکل....‘

’مرامرض لاؤ۔‘ منظور کی گرجدار آواز سنائی دی۔

’ل چونک پڑا۔‘ سر بروقت چمکا تا ہی، اس نے دینی زبان سے کہا اور
قبضہ پا کر خاموش رہا۔

’دورے کمال کو کھڑا دیکھ کر اس پر ایک تہرا کود نظر ڈالی۔ کھا جانے والے
’کہا ہی چاہتا تھا کہ ’دوسرا مریض‘ اندر آگیا منظور نے ایک طائرانہ
ارنی خط پر ڈالی اور نرمی سے کہا ’جائیے بھائی تھکا دو مرامرض آچکا ہے۔‘
’باؤں ناخوشہ والیں آیا علاج جاری رہا۔ مہینوں گزرتے گئے۔ یہاں تک
نے جواب دیا اور کسی گھن گے ستون کی طبع بستر پر کارہاں میں آئی بھی
’وہ جگر اسپتال سے اپنے خون اور قاورہ کے رپورٹ لیتا۔

’ڈاکٹر منظور کے گھر چلے جاؤ۔ وہ صبح ۸ سے۔‘ انک اپنی خانگی کلینک میں
نے اس کو پھر مشورہ دیا۔

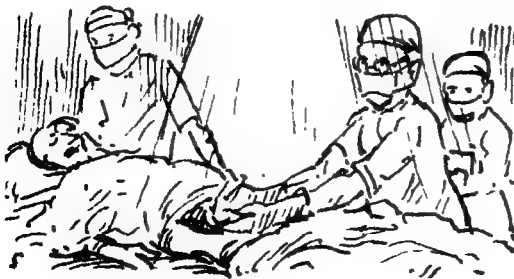
’نوجاؤں لیکن مہینوں پے فیس ملنے کوں دیکھا؟‘ کمال نے حسرت کہا۔
’چاہا تو سب ہو جائیگا، تم ان چیزوں کی فکر نہ کرو۔‘ ذکیہ بولی۔

’لماں نہ چاہتا تھا کہ ڈاکٹر منظور کے ہاں جلتے لیکن شہ میں اس زیادہ
نڈانہ تجویز کا رادی کوئی اور بھی تھا۔ ڈچا تھا کہ ڈاکٹر منظور کی
س کامرض مضبوطی پر ہو چکا ہے لیکن علاج جاری رکھنا اس کے بس میں

تھا وہ اپنی زندگی کے شعلے کو بجھتا ہوا محسوس کر رہا تھا کہ توڑھانا اس کے بس سے
باہر تھا۔ بجتے ہوئے چراغوں کے لیے تن شکل سے ملتا ہے اس کی زبان کھلتے کھلتے
رہ گئی۔ ذکیہ کا محبت بھرا نازک سادل کہیں زخمی نہ ہو جائے۔ اب تو اس کو اپنی محبت
سے زیادہ ذکیہ کی دلداری مطلوب تھی۔ اس نے یہ نکتہ سمجھنے کی زحمت نہ کی کہ ذکیہ
جہیز کا کونسا گہنے ملنے کر کے اس کو مہینوں پہلے ہی ہٹی لکھ کر خرچ میں کس کس کا
پیٹ کاٹ کر رہا۔ یہ جوڑا ہی تفصیل نہ جاننا ہی بہتر تھا اس لیے اس نے خاموشی
سے نوٹ جیب میں ڈالے اور کلینک کی طرف چل پڑا۔

’ڈاکٹر منظور نے اس کو کچھ ہی پہچان لیا اور نرمی سے ہدیہ کی کھینک اس کا معائنہ شروع
کیا۔ بعض کئی بار بھی ٹھہر کر لگایا، زبان دیکھی، آنکھوں کی رنگت کا معائنہ کیا اور دس
تک پیٹ کے اندر وئی اعضا کا معائنہ کرتا رہا۔ کئی بار اس نے لمبی لمبی سانس لینے کے لیے کمال
سے کہا اور ہر بار وہ کانوں میں لگے ہوئے آل کی آواز کو بغور سناتا رہا معائنے کے بعد وہ چند
لمحوں تک کچھ سوچتا رہا اور پھر دینی زبان میں بولا ’مسکول! مجھے آفس وکلا پکاؤں شک
حد سے تجاوز کر چکا ہے۔ آپ کے پیٹ میں بایں طرف پھوٹا ہے جس کی وجہ سے مسلسل بخار
شہلے لب سوائے آپریشن کے کوئی چارہ نہیں ہے آپ فوراً اسپتال میں داخل ہو جائیے۔‘
’کمال کے دل پر ایک چمکا سا لگا، حالانکہ وہ صبح ٹھیک کے لیے مدتوں پہلے
تیار تھا۔ موت اس کو سانسے کھڑی ہوئی نظر آئی، اخلاقی جرأت کھا اور بڑھ گئی اس نے
کہا ’آج جو کئی بار حضور کی خدمت میں حاضر ہوا ہوں، پہلی بار جنتا ہے نزلہ زکام۔‘
’میں تو آج پہلی بار آپ کو دیکھ رہا ہوں۔‘ منظور نے کہا۔

’’جی ہاں میں آپ کی برائیتوں کی کلینک میں نہیں مگر کئی اسپتال میں حاضر ہوا تھا۔‘
’خبر وہاں پر لوگوں کو یاد رکھنا میرے لیے بڑا مشکل ہے۔ خدا نے آپ کی بروقت
’رہنمائی کی اور آپ پہلے چلے آئے ٹھیک۔‘ یہ پرچہ لیجئے ہی اسپتال میں داخل ہو جائیے۔‘
’آپریشن روم میں موت کا سا بھیا نکٹا ٹاٹا ہاری تھا، سفید اور بڑا رخ ہاں سا۔‘
’میں سوں ڈاکٹروں پر وحوں کا سا گمان ہوا تھا ان سب کا تھہ تیزی سے کمال کے پیٹ پر
’مرحی کر رہے تھے۔ ایسا معلوم ہوا تھا کہ کمال اور باہر ذکیہ سکرانے عالم میں ہیں۔
’اگر بار بار گلاس کے دیکھے سے آپریشن دیکھتا تھا۔ وقت خدا جلے کتنا صرف ہوا لیکن ذکیہ



خاموشی سے کمال کے پاس آئے۔ ذکیہ نے بیتابی سے پوچھا "میں نہیں ہوئی؟"
"خدا کی مرضی کے آگے انسان بے بس ہو، میں جی! آپ صبر کریں
وقت اٹل ہو۔"

"تو کیا آپریشن ناکام ہو گیا؟" اظہار نے دل کی دھڑکنوں پر قابو پاتے ہوئے
"آپریشن تو بالکل کامیاب، لیکن خون زیادہ نکل جانے سے دل تھک
"کاش بلڈ پمپنگ مکنی خون بہاتا تو کمال کی جان بچائی جاسکتی تھی۔" اظہار ایک بجا

رضیہ اور اظہار کو یہی معلوم ہوا کہ کئی سال بیت گئے۔ ڈاکٹروں نے جلدی جلدی پیٹ
کے زخم پر نائکے لگائے اور کمال کو اسٹریچر پر بٹھا دیا۔ "آپریشن بہت کامیاب
رہا، ایک نرس نے خوشخبری سنائی۔ ذکیہ کا چہرہ دمک اٹھا۔ پیٹ سے ہم کامیابی
کے ساتھ پھوٹا نکال ڈالا۔ دوسری نرس بولی۔ ڈاکٹروں نے اپنے رنگے ہونے ہاتھ
دھوئے اور دس منٹ سستانے کے لیے چلے گئے۔ اتنے میں دو وارڈ بوائے اسٹریچر پر
آپریشن روم سے نکلے۔ ذکیہ رضیہ اور اظہار جن کے چہروں پر سکون کی لہریں تھیں،

برنیکس

درد سر، نزلہ و زکام، سینہ کی جکڑن، گلے کی خرابی، کھانسی، عصبی دردوں مثلاً
عرق النساء، نقرس اور جوڑوں کے دردوں، چوٹ لگ جانے، موج آجانے اور
مختلف تکلیفوں کو رفع کرنے کی ایک مؤثر دوا۔

برنیکس کی امتیازی خصوصیات

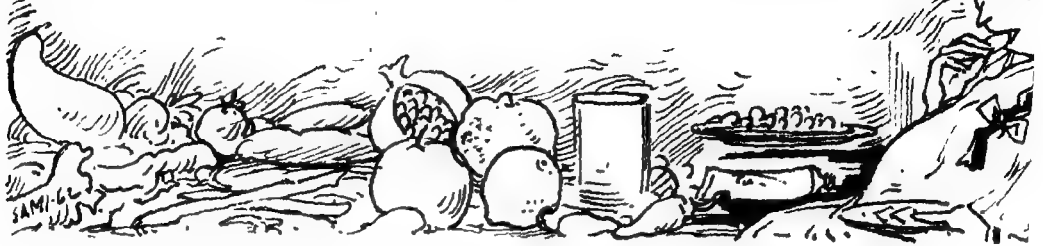
"برنیکس" کے اجزا گھٹیا درجہ کے روغنی اور چپ چپے نہیں ہیں بلکہ تحقیق اور وسیع تجربات کے بعد ایسے اجزا سے تیار کیا
گیا ہے کہ لگاتے ہی جلد میں جذب ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ برنیکس کی یہ بھی خصوصیت ہے کہ خالص قدرتی موم کو کثافتوں سے
پاک کر کے اس میں ایسے لطیف روغنیات ملائے گئے ہیں جو اپنا اثر دکھائے بغیر نہیں رہتے۔

برنیکس دو طرح عمل کرتا ہے، ایک یہ کہ جلد میں جذب ہو کر مرض کے مقام تک فوراً پہنچ کر سکون و آرام پہنچاتا ہے، دوسرے یہ کہ
جلد کی ہلکی سی گرمی پا کر اس سے خاص قسم کے لطیف بخارات آزاد ہوتے ہیں جو نہ صرف ناک اور دماغ کو کھول دیتے ہیں بلکہ
سانس کی نالیوں میں پہنچ کر بلغم کو اکھاڑ دیتے ہیں اور سینہ کو صاف کر دیتے ہیں۔ ان ہی بخارات سے سخت سے سخت درد سر
دیکھتے ہی دیکھتے ختم ہو جاتا ہے اور تکلیف دہ کھانسی جاتی رہتی ہے۔

بچوں کے نزلہ و زکام، سینہ کی جکڑن، پسلی چلنا اور کھانسی، حتیٰ کہ کالی کھانسی تک میں صرف برنیکس ان کے سینے اور گلے پر
مک دینا کافی ہے۔ برنیکس کی ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ اس کے اجزا اور ان کے اخراجات سخت سے سخت گرمی اور سخت سے
سخت سردی میں بھی قائم رہتے ہیں اور دواؤں میں یہ خصوصیت نہیں پائی جاتی۔

برنیکس کی ایجاد کے بعد دقیا نوسی قسم کے مارش کے تیلوں، مرہموں، پلٹسوں اور لیپوں کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔
برنیکس ان سب کی ترقی یافتہ اور انتہائی مؤثر صورت ہے۔

حاملہ عورتیں کھانے پینے کی عجیب و غریب خواہشات



کے استعمال سے حاملہ کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی اور کسی قسم کی بُری علامت ظاہر نہیں ہوتی۔

ان خواہشات کا تفصیلی جائزہ بہت کم لیا جاتا ہے اور ان خواہشات کی نوعیت کی طرف بہت کم توجہ کیا جاتا ہے لیکن جب بی بی نے حاملہ عورتوں کے پروگرام میں ان عجیب خواہشات کا ذکر کیا تو اس میں سامعین سے کئی درخواست کی کہ وہ اپنے اپنے تجربات لکھ کر بھیجیں۔

اس سلسلے میں ۵۴ خطبہ موصول ہوئے، جن میں سے ۹ خطوں میں ۸۲۰ حاملہ عورتوں کا ذکر کیا گیا تھا جن میں ۹۱۱ اسٹیا کی خواہشات کی گئی تھیں۔ ان میں سب سے زیادہ تناسب پھلوں کی خواہش کا تھا۔ جن کا تناسب کل تعداد میں سے ۲۶۱ تھا۔ ۱۰۵ میں مختلف ترکاریوں کے استعمال کی خواہش کا پتہ چلتا ہے اور بقیہ ۸۶ میں غیر غذائی اشیاء کے کھانے کی خواہش کا۔

سب سے زیادہ جس پھل کے کھانے کی خواہش ظاہر کی گئی وہ ترش سیب ہے۔ اس کے بعد نارنگی اور لیموں کا نمبر آتا ہے۔ ترکاریوں میں بے شکل کوئی ترکاری ہوگی جو حاملہ عورتوں کی خواہشات کے ذیل میں نہ آتی ہو۔ تقریباً تمام عورتیں ان کو کچا کھانے کی خواہش رکھتی ہیں۔ مردہ غذاؤں میں سے جو چیزیں سب سے زیادہ پسند کی جاتی ہیں، ان میں مٹھائیاں، چاکلیٹ، مٹھے اور چٹنیاں، کھمبے، انڈوں کے پٹے، کچا چاول، مکنا، جوار، جیٹو، رائی کا سفوف، انڈے کا سفوف اور مصالحوں میں رائی، ادک، مرچ، دارچینی اور ٹوٹیں شامل ہیں۔

عورتوں کی ایک خاص، بُری تعداد میں صابن کھانے کی خواہش ہوتی ہے اور تیز سے تیز صابن استعمال کیا جاتا ہے۔ دوسری کھانے کے ناقابل اشیاء میں دانتوں کی پیسٹ، تبن صاف کرنے کا سفوف، دیوار

انسانوں میں حمل کے عوارضات کے ایک مشترک اور عام پہلو کی ہوں، ڈاکٹروں اور عوام نے ابھی تک کما حقہ مسجدگی سے توجہ نہیں دی۔

یہ وہ خواہشات ہیں جو حاملہ عورتوں میں ناقابل خوردنی اور بی ایشیا کو کھانے کے لیے پیدا ہوتی ہیں۔ آخر ایک حاملہ عورت بے تحاشہ پتھر کا کولہ، ملتان میٹھی، دانتوں کی پیسٹ یا پوٹین کھانا یا خصوصی غذاؤں کی خواہش کرتی ہے جتنی کہ خشک اور کچا اناج، اسی، صرف اس لیے کہ وہ ایک بچے کو جنم دینے والی ہے اور ایسی رتی علامت کو راز یا شرم کی بات سمجھا جاتا اور اس کا مذاق اڑایا جاتا ہے۔

غریب ذوق

طبی نصاب کی کتاب میں اس موضوع سے خالی ہیں اور حاملہ کے لیے ہدایات کے کتابچوں میں بھی اس کے متعلق کچھ ہدایات نہیں پائی گئی ہیں۔ کسی کسی دور میں کم از کم تین عورتوں میں سے دو عورتیں ضرور اس عجب کاری کا شکار ہوتی ہیں۔ اگر ان خواہشات کو رد کرنے کے لیے لیا جاسکتا تو اتنا تو کیا جاسکتا ہے کہ لوگوں کو بتایا جائے کہ اس میں طرے یا دوسروں کے لیے معترض ہونے کی کوئی بات نہیں ہے۔

ان خواہشات کی شدت کی وجہ سے عورتوں کو اپنے اور بچے کی برائی نہ ہو کہ وہ کسی وجہ سے ایک بُری خواہش میں مبتلا ہوگئی ہیں اور اس سے چھپا کر اپنی خواہشات کو پورا کرتی ہیں اور کچھ بڑے ڈاکٹروں کا تذکرہ نہیں کریں اور اپنے شوہروں تک سے چھپاتی ہیں۔

دوسری عورتیں جو خود بھی ان شدید خواہشات کا تجربہ رکھتی ہیں۔

مل کی ایسی خواہشات کا مضحکہ اڑاتی ہیں۔ طبیب طالب علم کے لیے دل چاہی کا موضوع ہے کہ کھانے کے ناقابل اور نقصان رسا چیزوں

ہمدردی کے خریدار صاحب!

خط و کتابت کرتے اور چندہ روانہ کرتے
خریداری نمبر ضرور تحریر فرمایا کیجیے۔ خریداری نمبر نہ ہونے پر
تعمیل میں رقت اور دیر ہوتی ہے۔ خریداری نمبر ہمارا
(ریسر) پر لکھا ہوتا ہے جس میں رسالہ پیشا ہوا آپ کو

اگر آپ کو اپنا پتہ تبدیل کرنا ہے تو اس کی اطلاع
۵ تا ۱۵ تاریخ تک مل جانا چاہیے۔ اس تاریخ کے بعد اطلاع
آئندہ ۱۵ سالہ سابقہ پتہ پر جائے گا اور آپ کو اس
نہیں پہنچ سکے گا، کیونکہ ۱۵ تا ۱۵ تاریخ تک آئندہ ۱۵ سالہ
لیے تمام پتے تیار اور چسپاں کر دیے جاتے ہیں۔

اگر آپ ہم کو اپنا چندہ منی آرڈر سے روانہ کریں
ڈاک خانہ منی آرڈر ہمیں روانہ کر دیجیے اس طرح منی آرڈر کو
کیے بغیر ہم رسالہ جاری کر دیں گے اور آپ انتظار کی زحمت
اسی طرح اگر آپ وی بی سے رسالہ منگواتے ہیں تو وی
واپس کر دیجیے تاکہ ہم آپ کے نام رسالہ وی بی کی رقم
کا انتظار کیے بغیر جاری کر سکیں۔

ہر ماہ انتہائی احتیاط کے ساتھ تین مرتبہ پتے
بعد رسالہ آپ کو روانہ کیا جاتا ہے۔ اگر کبھی رسالہ آپ
ہر ماہ کی ۱۵ تا ۱۵ تاریخ تک مطلع کر دیا کیجیے تاکہ آپ کو دوبارہ
کرنے کی کوشش نہ کی جائے۔ اس کے بعد عموماً رسالہ
ختم ہو جاتا ہے۔

معتمد

ادارہ مطبوعات،

کراچی

کا بلاسٹر دیکھیں یہ اتنا مقبول نہیں ہے جتنا عام طور پر سمجھا جاتا ہے، مٹی اور
چاک شامل ہیں۔

کافی، چار کی پتی، کوئلہ، کوئلہ کی گرد، کوک، تارکول، سفیدی کرنے
کا چونا، پرافین، دھاتوں کی پالش بھی اس فہرست میں شامل ہیں۔ کچھ عورتیں
نے اقرار کیا کہ ان میں کتے کے بسکٹ کھانے کی بھی خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔

اس کے علاوہ عام طور پر حاملہ عورتیں ان غذاؤں اور خوشبوؤں کو
نا پسند کرنے لگتی ہیں جن کی طرف عام حالات میں بہت رغبت رکھتی ہیں۔
ایسی چیزوں میں چار، گوشت، تمباکو نوشی اور کافی بھی شامل ہیں بغیر معمولی
خواہشات رکھنے والی تین عورتوں میں سے ایک ضرور اس قسم کی ہوتی ہے۔

بعض حاملہ عورتوں میں ایک ہی محل میں بالکل مختلف قسم کی چیزوں
کی خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ ہر محل کے موقع پر ایک ہی
قسم کی چیزوں کی خواہش پیدا ہو۔

آخر حاملہ عورتوں میں یہ خواہشیں کیوں رونما ہوتی ہیں؟ حقیقی
اسباب کے بارے میں ماہرین کی رائے مختلف ہیں۔ اگرچہ یہ تسلیم کرتے ہیں
کہ یہ خواہشیں بالکل طبعی اور فطری ہوتی ہیں۔ کھانے کے ذوق اور خوشبو
کی پسند میں معمولی تبدیلیاں اور کھانے میں امتیازی صورتیں تو تقریباً ہر
حاملہ عورت میں پائی جاتی ہیں۔ یہ بات عام طور پر حمل کی ابتدا میں پائی جاتی
ہو اور عام افعال الاعضاء کے توازن کا ایک جزو ہے۔ اس کے علاوہ حمل
کے دنوں میں بدن کو مخصوص ہارمونی توازن کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

جسمانی ضروریات

بعض معلقہ کہتے ہیں کہ یہ خواہشات جسم کی شدید ضرورت کی آئندہ دار
ہوتی ہیں۔ شاید بچے کی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے۔ لیکن یہ سمجھنا مشکل ہے کہ بچے
کو تارکول، صابن یا پیرول کی اپنے نشوونما کے لیے کیا ضرورت ہو سکتی ہے۔

دوسری طرف ترش پھل، کچی ترکاریاں، دالیں اور چاک وغیرہ ایسی
چیزیں ہیں جن کی جنتیں کو حیاتین یا معدنی اجزاء فراہمی کے لیے ضرورت ہو سکتی
ہو اور ان چیزوں کی بہم رسانی کے لیے قدرت ماں میں طبعی طور پر ہاضمہ مدت
کے لیے ان کے کھانے کی غیر معمولی خواہش بھر کا دیتی ہے۔

یہ علامات قطعی طور پر صحت کی خرابی یا غذا کی کمی پر دلالت نہیں کرتیں۔
اب لوگوں کو یہ بات سمجھ لینا چاہیے کہ حاملہ اس قسم کی خواہشات میں کوئی عجیب
بات نہیں ہو اور عورتوں کی ان خواہشات پر ان کو چڑا لے یا مٹا کر دینا چاہیے۔
کی روایت کو چھوڑ دینا چاہیے۔



ہو اور کئی لحاظ سے اس سے بہتر ہے۔ بناتی غذا ہونے کی وجہ سے یہ گوشت کی طرح بیج دماغ نہیں ہر بلکہ دماغ خصوصاً بصارت کو تقویت دینے کے لیے بے مثل ہے۔ پاکستان میں گوشت کی کمی ہو اور سورج مکھی کے بیج گوشت کے بہترین قائم مقام ہیں۔

سورج مکھی کی بہت سی اقسام ہوتی ہیں جن پر میسر میں خصوصیت کے ساتھ بڑے انہماک اور انتہام کے ساتھ ریسرچ ہو رہی ہے۔ سورج مکھی کی اقسام کو پودے کے قد کے اعتبار سے تقسیم کیا جاتا ہے۔ بڑی مقدار میں تیل حاصل کرنے کے لیے چھوٹے قد کی قسم کو بہترین خیال کیا جاتا ہو اور ان کو کاشت کرنا بھی آسان ہو۔ بیج میں نصف تو چھلکا ہوتا ہو اور نصف بیج یا گری، جس کو غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں حسب ذیل تناسب کے کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں:-

اجزاء	پورا تخم	مغز
پوست	۴۶%	۰.۰۰۱
گری یا مغز	۵۲%	۰.۰۰۱
رطوبت	۹.۹%	۲.۵%
روغن	۲۴.۲%	۲۱.۵%
مواد لحمیہ	۱۹.۱%	۲۴.۲%
ریبے	۱۸.۹%	۱%
کابری مواد	۲۱.۳%	۲۱.۵%
ارضی مواد	۳.۱%	۲.۵%

بلند تناسب سے معلوم ہوتا ہو کہ اس میں معدنی اجزاء کی بھی فراوانی ہوتی ہو۔ اس کے حیاتیات کے متعلق ایسی ہیں کچھ زیادہ نہیں معلوم ہو رہی ہیں۔ پکھلنے سے اس کے مادہ لحمیہ کی طاقت کچھ گھٹ جاتی ہو مضم ہونے کے اعتبار سے تخم

حس ملکوں میں گوشت کی کمی ہو وہاں نباتی اشیاء میں ایسی چیزوں کی تلاش کی ہو جو گوشت کی قائم مقام ہو سکیں اور ان سے عام غذا میں ضروری مادہ کی پوری کی جاسکے جو کہ عام طور پر گوشت اور اندروں سے حاصل کیا جاتا ہے۔ سورج مکھی کے بیج کو بہت اہمیت دی جا رہی ہو۔ آنکھ کی اور بیماریاں میں اضملاع کے لیے سورج مکھی کے فوائد تعریف سے بالاتر ہیں لیکن اس کے اندر جو پروٹین پائی جاتی ہے اس کی اہمیت بھی کچھ کم ہو۔ چنانچہ غذا کی حیثیت سے سورج مکھی کے بیجوں کو بڑی اہمیت دی جا رہی ہو۔ سورج مکھی کی تحقیقات میں پیش پیش ہو سورج مکھی کے بیجوں میں ای مقدار میں ہوتا ہو اور بڑی اچھی قسم کا ہوتا ہو۔ غالباً یہی روغن بصارت میں طور پر مفید ہو۔ اس کے علاوہ اس میں حیاتین اور معدنی نمکیات مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ سورج مکھی کے بیجوں میں مواد لحمیہ کی ایک خصوصیت مین (METHIONINE) بڑی مقدار میں پائی ہو جو عام طور پر دوسری نباتی غذاؤں میں نہیں پائی جاتی۔

سورج مکھی کا پودا غالباً ابتداءً میکسیکو سے سوھوئیں صدی میں اور بتدریج مشرقی یورپ میں ایکل ہم فصل شمار ہونے لگا۔ خصوصاً حال میں ارجنٹائن میں اسے بڑی اہمیت دی جا رہی ہو۔ کہا جاتا ہو کہ میں روسی نوآباد کاروں نے اس کی کاشت کو ترقی دیا ہے۔ اس کی سب سے زیادہ کاشت ہوتی ہے۔ اس کے بعد ارجنٹائن کا میسرے اور چوتھے نمبر پر ہنگری اور یوگوسلاویہ آتے ہیں۔ امریکا اس کی کاشت کی طرف توجہ دے رہا ہو لیکن ہمیں نہیں معلوم کہ یہ بھی اس نہایت قیمتی اور بہت ہی ضروری غذائی ماخذ کی طرف توجہ دے رہا ہو۔ اگر نہیں کی گئی ہو تو اس کی طرف شدید توجہ کی ضرورت ہو۔ سورج مکھی مواد لحمیہ کی فراوانی کی وجہ سے گوشت کا قائم مقام

کا پلاسٹر (لیکن یہ اتنا مقبول نہیں جو جتنا عام طور پر سمجھا جاتا ہے) مٹی اور چاک شامل ہیں۔

کافی، چار کی پتی، کونسلہ، کونسلہ کی گرد، کوک، نارکول، سفیدی کرنے کا چونا، پرافین، دھاتوں کی پائش بھی اس فہرست میں شامل ہیں۔ کچھ عورتیں نے اقرار کیا کہ ان میں کتے کے بسکٹ کھانے کی بھی خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔

اس کے علاوہ عام طور پر حاملہ عورتیں ان غذاؤں اور خوشبوؤں کو ناپسند کرنے لگتی ہیں جن کی طرف عام حالات میں بہت رغبت رکھتی ہیں۔

ایسی چیزیں ہیں چار، گوشت، تمباکو نوشی اور کافی بھی شامل ہیں بغیر معمولی خواہشات رکھنے والی تین عورتوں میں سے ایک ضرور اس قسم کی ہوتی ہے۔

بعض حاملہ عورتوں میں ایک ہی محل میں بالکل مختلف قسم کی چیزوں کی خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ ضروری نہیں ہو کہ ہر محل کے موقع پر ایک ہی قسم کی چیزوں کی خواہش پیدا ہو۔

آخر حاملہ عورتوں میں یہ خواہشیں کیوں رونما ہوتی ہیں؟ حقیقی اسباب کے بارے میں ماہرین کی رائے مختلف ہیں۔ اگرچہ یہ نسب تسلیم کرتے ہیں

کہ یہ خواہشیں بالکل طبعی اور فطری ہوتی ہیں۔ کھانے کے ذوق اور خوشبو کی پسند میں معمولی تبدیلیاں اور کھانے میں امتیازی صورتیں تو تقریباً ہر

حاملہ عورت میں پائی جاتی ہیں۔ یہ بات عام طور پر حمل کی ابتدا میں پائی جاتی ہو اور عام افعال الاعضاء کے توازن کا ایک جزو ہے۔ اس کے علاوہ حمل

کے دنوں میں معدن کو مخصوص ہارمونی توازن کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

جسمانی ضروریات

بعض معلق کہتے ہیں کہ یہ خواہشات جسم کی شدید ضرورت کی آئینہ دار ہوتی ہیں۔ شاید بچہ کی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے۔ لیکن یہ سمجھنا مشکل ہو کہ بچہ

کو نارکول، صابن یا پتھر کی اپنے نشوونما کے لیے کیا ضرورت ہو سکتی ہے۔ دوسری طرف ترش پھل، کچی ترکاریاں، دالیں اور چاک وغیرہ ایسی

چیزیں ہیں جن کی جنین کو حیاتین یا معدنی اجزاء کی فراہمی کے لیے ضرورت ہو سکتی ہو اور ان چیزوں کی بہم رسانی کے لیے قدرت ماں میں طبعی طور پر عارضی تدبیر

کے لیے ان کے کھانے کی غیر معمولی خواہش بھر کا دیتی ہے۔ یہ علامات قطعی طور پر صحت کی خرابی یا غذا کی کمی پر دلالت نہیں کرتیں۔

اب لوگوں کو یہ بات سمجھ لینی چاہیے کہ حاملہ کی اس قسم کی خواہشات میں کوئی سمجھوتہ بات نہیں ہو اور عورتوں کی ان خواہشات پر ان کو چڑانے یا شرمندہ کرنے

کی روایت کو چھوڑ دینا چاہیے۔

ہمدردی کے خریدار صاحبان

خط و کتابت کرتے اور چندہ روانہ کرتے وقت

خریداری نمبر ضرور تحریر فرمایا کیجیے۔ خریداری نمبر نہ ہونے کے باعث تعمیل میں دقت اور دیر ہوتی ہے۔ خریداری نمبر ہر ماہ اس کا درپہر) پر لکھا ہوتا ہے جس میں رسالہ لپٹا ہوا آپ کو ملتا ہے۔

اگر آپ کو اپنا پتہ تبدیل کرنا ہے تو اس کی اطلاع ہر ماہ تاریخ تک مل جانا چاہیے۔ اس تاریخ کے بعد اطلاع کرنے آئندہ ماہ کا رسالہ سابقہ پتہ پر جائے گا اور آپ کو اس ماہ کا رسالہ نہیں پہنچ سکے گا، کیونکہ ہر تاریخ تک آئندہ ماہ کے رسالہ لیے تمام پتے تیار اور چسپاں کر دیے جاتے ہیں۔

اگر آپ ہم کو اپنا چندہ منی آرڈر سے روانہ کر رہے ہیں تو ڈاک خانہ منی آرڈر میں روانہ کر دیجیے اس طرح منی آرڈر کی وصولی کیے بغیر ہم رسالہ جاری کر دیں گے اور آپ انتظار کی زحمت سے بچیں اسی طرح اگر آپ وی پی سی سے رسالہ منگواتے ہیں تو وی پی سی پر واپس کر دیجیے تاکہ ہم آپ کے نام رسالہ وی پی سی کی رقم وصولی کا انتظار کیے بغیر جاری کر سکیں۔

ہر ماہ انتہائی احتیاط کے ساتھ تین مرتبہ پتے چیک کر کے بعد رسالہ آپ کو روانہ کیا جاتا ہے۔ اگر کبھی رسالہ آپ کو نہ ملے ہر ماہ کی ہر تاریخ تک مطلع کر دیا کیجیے تاکہ آپ کو دوبارہ رسالہ کرنے کی کوشش کی جائے۔ اس کے بعد عموماً رسالہ اسے ختم ہو جاتا ہے۔

معتمد

ادارہ مطبوعات ہمدرد

کراچی



ہر اور کئی لحاظ سے اس سے بہتر ہے۔ نباتی غذا ہونے کی وجہ سے یہ گوشت کی طرح بیج دماغ نہیں بڑھاتا بلکہ دماغ خصوصاً بصارت کو تقویت دینے کے لیے بے مثل ہے۔ پاکستان میں گوشت کی کمی ہر اور سورج مکھی کے بیج گوشت کے بہترین قائم مقام ہیں۔

سورج مکھی کی بہت سی اقسام ہوتی ہیں جن پر میسوری خصوصیت کے ساتھ بڑے انہماک اور اہتمام کے ساتھ ریسرچ ہو رہی ہے۔ سورج مکھی کی اقسام کو پودے کے قد کے اعتبار سے تقسیم کیا جاتا ہے۔ بڑی مقدار میں تیل حاصل کرنے کے لیے چھوٹے قد کی قسم کو بہترین خیال کیا جاتا ہے اور ان کو کاشت کرنا بھی آسان ہے۔ بیج میں نصف تو چھلکا ہوتا ہے اور نصف بیج یا گری جس کو غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں حسب ذیل تناسب کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔

اجزاء	پورائچم	مغز
پوست	۴۶٪	۰۰۰
گری یا مغز	۵۲٪	۰۰۰
رطوبت	۶۰٪	۲۰٪
روغن	۲۴٪	۲۱٪
مواد لحمیہ	۱۶٪	۲۴٪
ریبے	۱۵٪	۱٪
کالہی مواد	۲۱٪	۲۱٪
ارضی مواد	۳۱٪	۳۱٪

بلند تناسب سے معلوم ہوتا ہے کہ اس میں معدنی اجزاء کی بھی فراوانی ہوتی ہے۔ اس کے حیاتین کے متعلق ابھی ہیں کچھ زیادہ نہیں معلوم ہوا ہے۔ پکالنے سے اس کے مادہ لحمیہ کی طاقت کچھ گھٹ جاتی ہے مضمین ہونے کے اعتبار سے تخم

ملکوں میں گوشت کی کمی ہر وہاں نباتی اشیاء میں ایسی چیزوں کی تلاش گوشت کی قائم مقام ہو سکیں اور ان سے عام غذائیں ضروری مادہ کی جاسکے جو کہ عام طور پر گوشت اور اندوں سے حاصل کیا جاتا ہے، میں سورج مکھی کے بیج کو بہت اہمیت دی جا رہی ہے۔ آنکھ کی بیماری میں اضافے کے لیے سورج مکھی کے فوائد تعریف سے بالاتر ہیں۔ اس کے اندر جو پروٹین پائی جاتی ہے اس کی اہمیت بھی کچھ کم نہیں غذا کی حیثیت سے سورج مکھی کے بیجوں کو بڑی اہمیت دی جا رہی ہے سورج مکھی کی تحقیقات میں پیش پیش ہے سورج مکھی کے بیجوں میں مداریں ہوتا ہے اور بڑی اچھی قسم کا ہوتا ہے۔ غالباً یہی روغن بصارت پر مفید ہے۔ اس کے علاوہ اس میں حیاتین اور معدنی نمکیات میں پائے جاتے ہیں۔ سورج مکھی کے بیجوں میں مواد لحمیہ کی ایک ذین (METHIONINE) بڑی مقدار میں پائی

ام طور پر دوسری نباتی غذاؤں میں نہیں پائی جاتی۔ سورج مکھی کا پودا غالباً ابتداً میکسیکو سے سولہویں صدی میں بتدریج مشرقی یورپ میں ایکلیم فصل شمار ہونے لگا خصوصاً ہمیں اور جراثیم میں اسے بڑی اہمیت دی جا رہی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ روسی نوآباد کاروں نے اس کی کاشت کو ترقی دیا ہے۔ اس سے زیادہ کاشت ہوتی ہے۔ اس کے بعد اور جراثیم کا رے اور چوتھے نمبر پر ہنگری اور یوگوسلاویہ آئے ہیں۔ امریکا کی کاشت کی طرف خصوصی توجہ کی جا رہی ہے لیکن ہمیں نہیں معلوم کہ اس میں کیا قیمتی اور بہت ہی ضروری غذائی ماحذ کی طرف ہے نہیں۔ اگر نہیں کی گئی ہے تو اس کی طرف شدید توجہ کی ضرورت ہے۔ سورج مکھی مواد لحمیہ کی فراوانی کی وجہ سے گوشت کا قائم مقام

جاتے ہیں اور لائنوں کا ایڈجسٹمنٹ کے ساتھ بڑی مقدار میں ہونے
روغن تیزاب ان اقسام میں سے جو جن کی گیمیا کے روغنیا
بڑی قدر کرتے ہیں اور ان کو صحت کے لیے بہت قیمتی قرار دیتے
ایسا بنیادی روغن ہی جو شرائین، گردوں اور پتے میں خون کے
موی مادے کے انجماد کو روکتا ہے۔

ایشیا، افریقہ اور جنوبی امریکا کے اکثر ممالک میں مواد
بڑی قلت ہو۔ تخم سورج مکھی کی کاشت سے اس قلت کو آسانی
کیا جاسکتا ہے۔ ہمیں امید ہے، حکومت پاکستان ملکی حالات
سے اس کی کاشت کی طرف خصوصی توجہ مبذول کرے گی۔ گو
جانوروں کی شدید قلت کو اس کی کاشت سے پورا کرنے کی
سے جلد توجہ دی جانی چاہیے۔

سورج مکھی بہت لطیف اور دودھ کی طرح آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے اور بہت
مزیدار بھی ہوتا ہے۔ اس میں امینو اسڈس بھی بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس پر
لیمون کرنے والوں نے بتایا ہے کہ حیاتیات کی حسب ضرورت مقدار حاصل
کرنے کے لیے تنہا تخم سورج مکھی کا استعمال کافی ہے۔ حیاتیات کی اقسام
میں سے نیاسین اور پینٹو تھینک حاصل کرنے کے لیے یہ سونے ہیں اور تخم
گندم سے بہتر ہے۔ بچوں کی پرورش کے لیے اس کو دودھ کا قائم مقام بتایا جاتا ہے۔
بچوں کو یہ شکر، نمک، مالٹ ایکسٹریکٹ اور کیلیم کاربونیٹ
کے ساتھ دیا گیا تو بہترین نتائج برآمد ہوئے۔ یہ غذا ان ایک سو دس بچوں کو کئی
ہفت روزہ کا دودھ ہضم نہیں کر سکتے تھے یا سو ہضمی اور جلدی امراض میں
مبتلا تھے۔ بچوں کو انھیں خوب اچھی طرح آنا بنا کر کھیر کی شکل میں یا آتش جو
کی طرح پکا کر دینا چاہیے۔

مختلف تجربوں سے معلوم ہوا ہے کہ تخم سورج مکھی کا روغن تقریباً سب
سب ہضم ہو جاتا ہے۔ اس میں غیر مشبع روغن کی مقدار بڑی مقدار میں پائے

تاج کمپنی کے انمول ہیرے

بہت آسان صاف انگریزی ترجمہ۔

- ۹۔ قرآن مجید چھ اردو ترجموں کے ساتھ۔ حاشیہ پر تفسیر
تفسیر موع القرآن۔ دنیا بھر میں ایک نئی چیز بڑی تقطیع۔
- ۱۰۔ قرآن مجید مع انگریزی ترجمہ و تفسیر مولانا عبد الماجد
انگریزی جانتے والے کہتے ہیں یہ ترجمہ و تفسیر بے نظیر ہے۔
- ۱۱۔ قرآن مجید مع ترجمہ اردو انگریزی یک جہاز مولانا
د. مشر مارواڑی لوک پبلیکیشنز۔
- ۱۲۔ قرآن مجید بلا ترجمہ چھوٹی تقطیع سے لیکر بڑی تقطیع
سینکڑوں اقسام۔ مکی طباعت۔

- ۱۳۔ پنج سوے، یازدہ سوے، اوراد، دعائیں، دلائل الخیر
مقبول، فضل الطیب اور دیگر بے شمار اسلامی، مذہبی،
بچوں اور عورتوں کے لیے اعلیٰ ترین لطیف۔

(مکمل فہرست صفحہ طلب کریں)

تاج کمپنی لمیٹڈ قرآن منزل پو بکس ۵۳

- ۱۔ قرآن مجید مع ترجمہ مولانا محمّد الحسن صاحب مدنی
پر تفسیر مولانا شبیر احمد صاحب مدنی۔ بڑی تقطیع مکی۔ طباعت دورنگ۔
- ۲۔ قرآن مجید مع ترجمہ مولانا اشرف علی صاحب مدنی۔ حاشیہ پر کچل تفسیر
بیان القرآن۔ بیظیر تفسیر اور بے نظیر مکی خوبصورت طباعت۔
- ۳۔ قرآن مجید مع ترجمہ از شاہ رفیع الدین صاحب مدنی دہلوی۔
حاشیہ پر تفسیر موع القرآن۔ بیظیر نقلی ترجمہ۔ دیرینہ مکی طباعت۔
- ۴۔ قرآن مجید مع ترجمہ از شاہ عبد القادر جیلانی دہلوی۔
حاشیہ پر تفسیر موع القرآن۔ شاہ عبد القادر کا ترجمہ اور تاج کمپنی
کی طباعت سونے پر ہنگامہ ہے۔

- ۵۔ قرآن مجید مع ترجمہ از مولانا فتح محمد خاں صاحب مدنی جالندھری
مع ترجمہ از مولانا اشرف علی صاحب مدنی۔ حاشیہ پر
۶۔ قرآن مجید تفسیر بیان القرآن اختصار شدہ۔
- ۷۔ قرآن مجید مع ترجمہ از مولانا عبد الماجد صاحب مدنی بابا
حاشیہ پر بیظیر تفسیر۔ تعلیم یافتہ طبقہ کے لیے ایک بے بہا تحفہ۔
- ۸۔ قرآن مجید مع ترجمہ انگریزی۔ از مشر مارواڑی لوک پبلیکیشنز



خون لیا گیا اور مریضوں کے جسم میں چڑھایا گیا۔ بعد میں جانوروں کا خون انسانوں کے جسم میں منتقلی کیا جانے لگا۔ پھر بکری کے بچوں کو اس کام کے لیے موزوں سمجھا جاتا تھا کیونکہ اس وقت تک خون کی مختلف اقسام کا کسی کو علم نہیں تھا۔ کوئی یہ بات نہیں سمجھتا تھا کہ جانور کا خون انسان کے خون سے مختلف ہوتا ہے اور دونوں کو آپس میں ملانا مناسب نہیں لیکن ۱۸۶۰ء میں ماہرین کو یہ راز معلوم ہو گیا اور اس مقصد کے لیے جانوروں کا خون استعمال ہونا بند ہو گیا۔

ان بے احتیاطیوں کی وجہ سے شروع میں بہت سے مریض مرے۔ انتقال خون جان بچانے کے بجائے جان لینے کا سبب بن جاتا تھا۔ طب جراحی کی اس صنف میں بہت آہستہ آہستہ ترقی ہوئی۔ ماہرین کو بہت سی دشواریوں کا سامنا کرنا پڑا۔ اٹھارہویں صدی تک ان کے پاس وہ سوئی بھی نہیں تھی جو ایک انسان کے جسم سے خون کھینچ کر دوسرے کے جسم میں داخل کر دیتی ہے۔ یہ سرنخ انیسویں صدی کے شروع میں ایجاد ہوئی۔

اس کے سوسال بعد ڈاکٹروں کو تندرست آدمی کی شریان سے مریض کی رگ میں خون کو براہ راست منتقل کرنے کا طریقہ معلوم ہوا۔ ایسا کرنے میں کئی سہولتیں ہیں۔ ایک تو یہ کہ خون دینے والے شخص کی شریان میں اتنا دباؤ موجود ہوتا ہے کہ آسانی سے خون مریض کے جسم میں داخل ہو جاتا ہے دوسرے اس طرح خون میں ہوا بھی نہیں لگتی اور اس کے جم جانے یا اس میں جراثیم داخل ہوجانے کا اندیشہ باقی نہیں رہتا۔

مریض کا رتہ عمل، شروع میں معالجون کو ایک اور دقت یہ پیش آتی تھی کہ بعض مریضوں کے جسم میں خون لیتے ہی خضب کا رتہ عمل پیدا ہوتا تھا اور وہ بے چینی محسوس کرنے لگتے تھے۔ بعض اوقات وہ بے ہوش ہو جاتے

دوران جنگ اور سخت حادثات کی صورت میں اکثر ایسا ہوتا ہے بول کے جسم سے خون کی بہت زیادہ مقدار خارج ہوجانے کی وجہ کے دل کی حرکت خفیف و کمزور پڑ جاتی ہے اور زندگی کے آثار ناپید تھے ہیں۔ ایسے موقعوں پر ان کے جسم میں تن درست انسان کا خون کرنے سے ان کے جی اٹھنے کا سامان پیدا ہو جاتا ہے۔ اب ہر بڑے میں "بلڈ بینک" یا خون کے خزانے قائم ہیں تاکہ ضرورت کے خون کی تلاش میں وقت ضائع نہ ہو۔

ترقی، پہلی جنگ عظیم کے دوران میں کتنے ہی زخمی سپاہیوں کے خون داخل کرنے کی ضرورت محسوس کی گئی۔ اس وقت سے طب و اس شاخ میں برابر ترقی ہو رہی ہے لیکن یہ نظریہ کہ ایک انسان کا خون انسان کے جسم میں منتقل کیا جاسکتا ہے، بہت پرانا ہے۔ سب سے پہلے میں لندن کے ایک اسپتال میں ایک مریض کے جسم میں دوسرے انسان کا خون منتقل کیا گیا لیکن اس زمانے میں کمزور مریض کے جسم سے انسان کا خون اس لیے داخل نہیں کیا جاتا تھا کہ اس کو قوت یہ منشا ہوتا تھا کہ مریض کا خراب خون نکال کر اس کے جسم میں تازہ خون بھر دیا جائے!

کچھ عرصے بعد ماہرین طب نے بہت سے تجربات کے بعد یہ سیکھا کہ مریض لے کے بجائے اس کے جسم میں اسی جیسا خون شامل کرنے سے بہتر ہوتے ہیں۔ شروع میں بہت سے لوگوں نے اس نئے طریق علاج تک کی کیونکہ بہت کم لوگ اس کام کے لیے تیار ہوتے تھے کہ ان کا کسی دوسرے انسان کے جسم میں داخل کر دیا جائے۔

کا خون: چند بار بعض جرموں کے جسم سے سوزا کے طور پر کچھ

چند غلط فہمیاں : اس زلزلے میں بھی انتقال خون کے متعلق چند غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں جن میں اہم ترین یہ ہے کہ خون مینے سے تندرستی بھی کمزور پڑ جاتا ہے۔ ظاہر ہے کہ کسی بھی مریض کی جان بچانے کے لیے جسم کا خون لے دینا ایک بہت بڑی نیکی ہے لیکن افسوس کا کہ کرب لوگ اس نیکی کا بھی معاوضہ طلب کرتے ہیں اور یہی نیکی نہ ملک کے بڑے بڑے شہروں میں ایسے لوگ مل جاتے ہیں جو قوتِ موقع کی مناسبت سے اپنے خون کی اچھی خاصی قیمت طلب کرتے اب انتقال خون ایک سادہ عمل کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس دینے یا لینے والے کو کوئی خاص تکلیف نہیں ہوتی لیکن اس کا اثر صرف اس وقت کرنا چاہیے جب اس کے بغیر چارہ نہ ہو۔ ایک لاکھ جسم میں گیارہ سے پندرہ پانٹھ تک خون ہوتا ہے۔ ایک پانٹھ کے آٹھویں حصے کے برابر ہوتا ہے۔ اگر کسی مریض کے جسم میں ایک خون چڑھا دیا جائے تو جہاں تک مقدار کا تعلق ہے اس کو کسی قسم نہیں پہنچے گا۔ خون دینے والے کو بھی کوئی خاص نقصان نہیں ہوتا تو انہیں صحت اور جسمانی ساخت کے مطابق ہمارا بدن اس کی کو کرنے کی کوشش کرنا ہے۔

عام طور سے ایک تندرست آدمی کے جسم سے سال بہ مرتبہ ایک ایک پانٹھ خون نکالا جاسکتا ہے۔ اس سے زیادہ یا جسم پر نہیں پڑنا چاہیے لیکن بعض آدمیوں نے چند سال کے بارے میں بعض لے دوسو بار اور ایک شخص نے چار سو بار اپنا خون ان کی صحت پر کوئی خاص برا اثر نہیں پڑا۔

خون دینے والے شخص کے بازو پر ایک پٹی باندھی جاتا عمل کے دوران میں اس کے خون کا دباؤ قابو میں رہے۔ اس کی نگاہ دی جاتی ہو کہ وہ سن ہو جائے اور سوتی کی تکلیف محسوس نہ کرے۔ اندر پیوست کر کے ریشم کے ایک تریں میں خون کی نکالی جاتی ہو اور زخم پر کوئی جراثیم کش دوا لگا کر پٹی باندھ دو دینے کے بعد اس شخص کو پاس محسوس ہوتی ہو۔

حالیہ ترقی : انتقال خون کے سلسلے میں جو ترقی حال ہی میں بلڈ بینکوں کا قیام خاص طور پر قابل ذکر ہے کیونکہ انہیں اتنے فوری طور پر ضرورت پڑتی ہے کہ مناسب قسم کی تلاش ہی نہیں ہوتا۔ یہیوں کہ ایک شخص کو خشک نہیں ہونے

تھے اور بعض بعض ہی کرب کی حالت میں مر بھی جاتے تھے۔ اس کے برعکس بعض مریضوں پر انتقال خون کا بہت اچھا اثر ہوتا تھا۔ وہ فوراً اپنے جسم میں نئی قوت محسوس کرنے لگتے تھے۔ معالجوں کی سمجھ میں یہ بات نہیں آتی تھی کہ ایک ہی عمل ایک مرنے والے جان والے دینا اور دوسرے مریض سے رہی ہوئی زندگی تک چھین لیتا ہے۔ ۲۰ خورگیوں ؟

اس معنی کو دیکھنا کہ ایک ڈاکٹر نے حل کیا جس کا نام لینڈس ٹیر تھا۔ اس نے اس صدی کے شروع میں انسانی خون کو تین اقسام میں تقسیم کیا۔ ایک سال بعد اس کی چوتھی قسم بھی دریافت کر لی گئی۔ انتقال خون کے موجودہ نظریے کی بنیاد ڈاکٹر لینڈس ٹیر نے ہی رکھی۔ اسے ۱۹۳۰ء میں اپنے اسی کارنامے کی بنا پر دنیا کا اہم ترین انعام نوبل پرائز بھی ملا۔

اب کسی بھی مریض کے جسم میں خون منتقل کرنے سے پہلے اس کے خون کی قسم معلوم کی جاتی ہو اور اس کو اسی قسم کا خون دیا جاتا ہے بعض تن درست آدمیوں کا خون اس قسم کا ہوتا ہے کہ اسے بہت سے بیماریوں پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ خون دینے والے شخص کو بھی خون دینے سے پہلے ایک امتحان سے گزرنا پڑتا ہے۔ اس کی انگلی سے خون کا ایک قطرہ لے کر اس کی قسم پہچانی جاتی ہے۔

وراثت کے جھگڑے : یہاں یہ ذکر دل چاہی سے خالی نہ ہوگا کہ خون کی قسم سے انسان کا حسب نسب اور اس کی ولدیت کا پتہ بھی لگایا جاسکتا ہے۔ انسان کے خون کی قسم کا تعین کرنے میں اس کی نسل، آباؤ اجداد اور وراثت کو بڑا دخل ہے۔ بعض اوقات جائیداد وغیرہ کے مقدمات طے کرنے میں یہ جھگڑا پڑ جاتا ہے کہ مٹی اور مٹھا علیہ میں کون مرے والے امیر کے شخص کا بیٹا ہے۔ ایسے کتنے ہی مقدمات میں سنسی آلات نے مدد دی ہے اور وراثت کا جھگڑا طے کیا ہے۔

بڑے بڑے اسپتالوں میں کبھی کبھی ایسا ہو جاتا ہے کہ نوزائیدہ بچے کا لیبیل گم ہو گیا اور چونکہ ایک ہی وقت میں کئی بچوں کا پیلا ہوا قطعاً ممکن ہے اس لیے یہ طے نہیں پاتا کہ کس بچے کی ماں کون سی ہو۔ ایسے تمام موقعوں پر خون کی مماثلت تمام قصبوں کو ختم کر دیتی ہے۔

طبی تحقیقات نے یہ بات ثابت کر دی ہے کہ خون کی قسم اور بیماری کا آپس میں بڑا گہرا تعلق ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بعض آدمی تیزی سے بیماری کا شکار ہو جاتے ہیں اور بعض کی قوتِ مدافعت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ مزید تحقیقات یہ تو یقین کر کے مزید بیماریوں کا شافی علاج دریافت ہو سکے گا۔

برائیم کش اوویر نے اب یہ صورت ممکن کر دی ہو کہ خون بہرہ
کئی دن، بلکہ کئی مہینوں تک محفوظ رکھا جاسکتا ہو۔ اور اس
پیدا نہیں ہوتی۔

قابل خون کے سلسلے میں دوسری قابل ذکر ترقی وہ ہے جس میں
برے ہوئے آدمیوں کا خون استعمال کیا گیا ہو۔ اس موضوع پر
ت سے تجربات ہوئے ہیں۔ بہت سے آدمیوں کو یہ طریق علاج باہمی
بنا پر ناگوار کر رہا لیکن جب موت سامنے آکھڑی ہوتی ہو تو
ہمت فوراً کا فور ہو جاتی ہو۔

مردہ انسانوں کا خون زندہ جانوروں کے جسم میں منتقل کیا
اس کے نتائج حوصلہ افزا ثابت ہوئے تو مردہ آدمیوں کا خون

زندہ آدمیوں کے جسم میں چڑھایا گیا۔ اب تک ہزاروں آدمیوں پر یہ تجربہ
کیے جا چکے ہیں اور انھیں مفید و کامیاب پایا گیا ہے لیکن صرف ان
مردہ انسانوں کا خون استعمال کیا جاسکتا ہے جو عین عالم تندرستی
میں مرے ہوں، مثلاً کسی حادثے سے۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ اس طریق علاج کا ہر لمحہ جذبات
سے براہ راست تعلق ہو۔ لیکن بعض آدمی اپنے جسم میں کسی مرنے والے کا خون
منتقل کرانے پر رضامند نہ ہوں لیکن جنگ کی صورت میں اس قسم کے
خیالات کی گنجائش باقی نہیں رہتی۔ حادثات، آگ سے جلنے اور ایسے ہی
دوسرے نحوس موقعوں پر بھی جب انسان حیات و موت کی کشمکش میں مبتلا
ہو جذبات آرزوئے حیات کے مقابلے میں ماند پڑ جاتے ہیں۔

قلزم ایک ایسی کامیاب دوا ہو جو بیماری اور آفت کے ہر موقع پر اپنا حیرت انگیز اثر ظاہر کیے بغیر نہیں رہتی۔ ذیل میں اس مشہور و
مقبول عام دوا کی مختصر ترکیب استعمال لکھی جاتی ہو۔

پیشانی پر یاد دے کے خاص مقام پر تھوڑی سی دوا لیکر مالش کریں۔

تھام ۱۔ ایک دو قطرے ناک میں ٹپکائیں۔ ضرورت ہو تو دن میں دو تین مرتبہ ایسا کرنا چاہیے۔

درد ۲۔ قلزم کا ایک قطرہ چار قطرے معمولی تیل میں ملا کر کان میں ٹپکائیں۔

درد ۳۔ درد کے مقام پر دوا کی کچھ پیر سے لگائیں۔ ضرورت ہو تو ہندہ منڈکے دفعہ سے دو تین مرتبہ ایسا کرنا چاہیے۔

درد ۴۔ ناک کے باہر پوٹوں پر دو قطرے مالش کریں۔

تھوڑا سا روغن موم گرم کر کے اس میں چند قطرے قلزم ڈالیں۔ پھر اس کی مالش درد کے مقام پر کرنی چاہیے۔

درد ۵۔ سوئے میں یا سونے کے عرق میں ۳-۴ قطرے ڈال کر لینے چاہیے۔ اگر ضرورت ہو تو ۲-۳ بیس منڈکے بعد دوبارہ استعمال کریں۔

ہقع پر اس دوا کے ۳-۴ قطرے عرق پودینہ یا گلاب میں ملا کر لینے چاہیے۔ ضرورت ہو تو اسے آدھے گھنٹہ بعد دیتے ہیں۔

پیشانی، انار کا چھلکا تھوڑے سے گلاب یا پانی میں گھس لیں۔ اس میں دو قطرے قلزم ڈال کر پی لیں۔ دن میں تین مرتبہ پی سکتے ہیں۔

نئے ۶۔ انار کے پانی میں قلزم کے دو قطرے ڈال کر پییں۔

درد ۷۔ روغن موم میں چند قطرے ڈال کر گرم کریں اور خوب مالش کریں۔ سرد ہوا سے محفوظ رہیں۔

۸۔ روغن سورنجان میں چند قطرے قلزم کے ڈال کر گرم کریں اور خوب مالش کریں۔ اس کے بعد پی یا نہ دیں۔

درد ۹۔ کوہرسم کے بخار میں مناسب بڑھ کیتھ استعمال کیا جاتا ہو۔ اگر کوئی بڑھ وقت پر نہ مل سکے تو تین قطرے پانی میں ڈال کر پی لیں۔

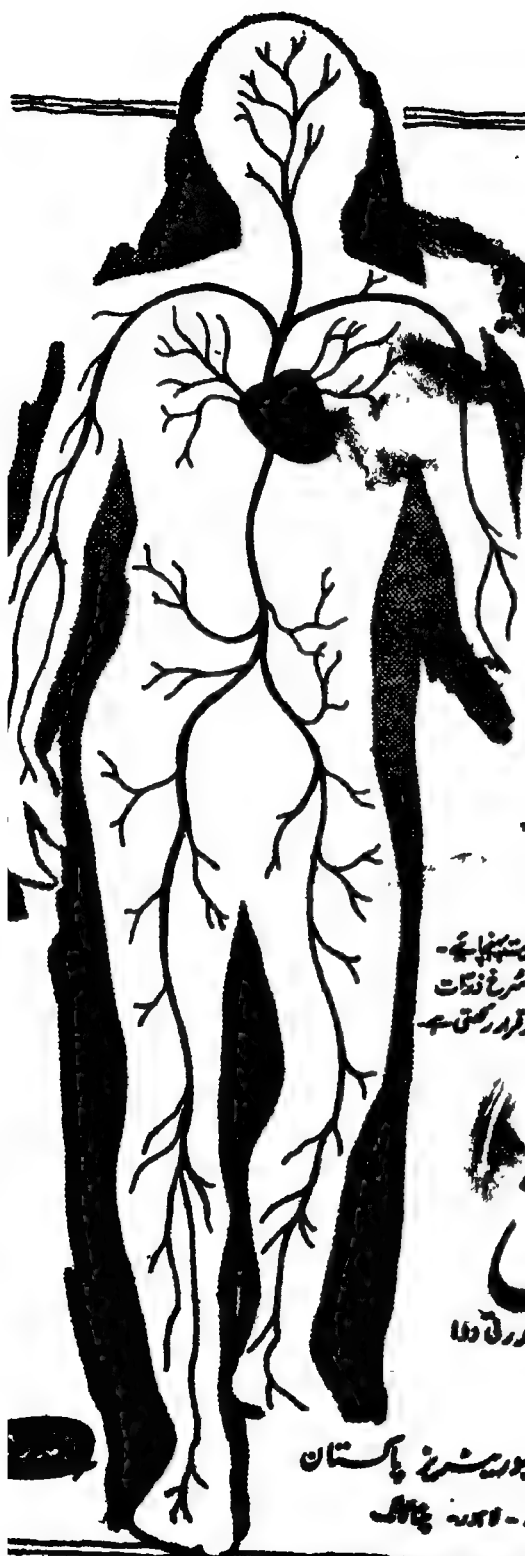
جلنا، جو جگہ آگ سے جل گئی ہو اس جگہ قلزم پھر پھر لگا دیں۔ جلنے سے بچاؤ کیلئے چھوٹے چھوٹے جگہ چوٹ لگے قلزم کی مالش کریں۔

خارش کی جگہ قلزم لگائیں۔ اگر تمام جسم میں خارش ہو تو ساوہ تیل میں بیسوں کا رس اور قلزم کے چند قطرے ڈال کر مالش کریں۔

نور ۱۰۔ زہر طاعون اگر کاٹ لے تو اس مقام پر قلزم لگانا چاہیے۔ اگر زخم سخت آسم کا ہو تو پچھے لگوا کر قلزم لگانا چاہیے اور گھس میں

قلزم ۳-۴ قطرے ملا کر دن میں دو تین مرتبہ دیں۔

زائد طاعون میں بیس پیش بندی دن میں دو تین مرتبہ قلزم عرق گلاب میں ملا کر پینا چاہیے۔ طاعون کی گلیٹیوں پر قلزم لگانی چاہیے۔



دورانِ خون کے حیرت انگیز حقائق کیا آپ جانتے ہیں کہ :-

- ہمارے خون میں ۳۰ ہزار بڑے شرخ ذرات ہوتے ہیں جن کی تعداد ہر
لپٹل پر لاکھ جاری رہتا ہے یہاں تک کہ کسی ایک سیکنڈ میں
ایک لاکھ ذرات ختم ہو کر ان کی جگہ نئے ذرات پیدا ہو جاتے ہیں۔
- ہمارا خون ایک لاکھ سال کی عمر کا ہے اور وہ دیکھ بھال میں چوبیس ہزار
پنٹ پریم کے حساب سے گردش کرتا ہے مالاخذاً چار سو سو ملین
میل فی دہائی پھرتا ہے۔
- ہمارے خون کی تمام اس قدر تیز اور تند دھڑکیں کا مجموعہ کے
نشان کی طرح ان کی ایک ایک شانیت ملتی ہے۔
- ہمارا خون ہر وقت ہر لمحہ ہر سیکڑہ رہتا ہے۔ اور اس کے نتیجے
میں ہر ناسانہ پیدا ہوتے ہیں ان کو ہم نے خارجہ کہہ دیا ہے۔
- ہر لاکھ رنگی ہر بیاد کی ہے لاکھ لاکھ اخصار ہے۔

صافی کے مستقل استعمال سے خون کی اس قدر صفائی ہو کر گی کہ نقصان پہنچائے۔
صافی خون کو ناسانہ توں سے پاک کرتی ہے اور اس طرح شرخ ذرات
نقص اور افزائش کے مواقع کو دور کر کے صحت کو برقرار رکھتی ہے۔

صافی

خون صاف کرنے کی قدرتی دوا



ایمرد (دکن) میڈیوسینز پاکستان
کراچی - لاہور - اسلام آباد - پشاور

طبیعت اور انفرادی مزاج



کے بغیر کوئی شخص یہ اطمینان نہیں کر سکتا کہ وہ صرف مفروضہ تغذیہ بخش اور مقوی و لذیذ غذا ان اپ ششاپ طریقے پر استعمال کر کے بہترین صحت کا حقدار ہو گیا ہو۔

طبیعت اور انفرادی مزاج

ہم سب اکثر مختلف قسم کے زہروں، سرائیوں اور جذباتی مہاجن سے دوچار رہتے ہیں اور اس وجہ سے ہمیں مختلف قسم کے غذائی اجزاء کی ضرورت رہتی ہے اور انفرادی حالات کے تحت ہمیں اکثر خصوصی اشیاء کی ضرورت بھی درپیش رہتی ہے ڈاکٹر ولیمز نے جو کہ غذائیات کے بارے میں عالمگیر شہرت رکھتے ہیں، ایک اہم سوال اٹھایا ہے۔ اس سوال کو طب مشرق میں ہمیشہ سے بڑی اہمیت حاصل ہو بلکہ زریحوت مسئلہ طب مشرق کے نہایت نمایاں اور اساسی امتیازات میں سے ہے۔ ڈاکٹر موصوف فرماتے ہیں: ”سب انسان یکساں نہیں ہوتے۔ مختلف لوگوں کو مختلف غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔ زمان و مکان اور عمر کے اختلاف سے یہ اختلاف اور بڑھ جاتا ہے۔ یہ بات حقیقتاً پرکھی صادق آتی ہے۔ ہر غذا کی حیاتیات کیمیت و کیفیت میں ایک دوسری سے مختلف اور ممتاز ہوتی ہیں۔ بعض افراد کو خصوصیت کے ساتھ مخصوص غذا کی زیادہ احتیاج ہوتی ہے۔ ان کے لیے معمولہ اچھی مغذی غذا کافی نہیں ہوتی یا مضرت ثابت ہوتی ہے۔“

ڈاکٹر موصوف اس حیاتی کیمیائی انفرادیت ایک مثال سے سمجھاتے ہیں وہ کہتے ہیں کہ میرے محل میں جو ہوں کی ایک تعداد ایسی ہے جن کو کھانے اور دوڑنے بھاگنے کی من مانی آزادی حاصل ہے۔ انہیں مختلف ماکولات و

ڈاکٹر روجر۔ ج۔ ویس (ٹیکساس یونیورسٹی۔ امریکا) جو غذائیات پر خیال کیے جاتے اور سند کے طور پر پیش کیے جاتے ہیں اور جو حیاتیات بتدینک ایڈس کے مکشف بھی ہیں جنرل آف کیمیکل ایجوکیشن ۱۹۶۶ میں لکھتے ہیں کہ تجارتی مقاصد اور غذا کو طویل مدت تک ذخیرہ قابل بنانے کے لیے ضروری ہے کہ اس میں ایسی چیزیں لازماً شامل جو اس کو مٹرنے سے محفوظ رکھ سکیں۔ ایسی چیزوں کی آمیزش حالات فاضلے کا حکم رکھتی ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ اس زمانے میں کوئی شخص ہرگز نہ کر سکتا کہ ہماری غذا اتنی ہی اعلیٰ درجے کی ہو جتنی قدرت سے لے کی صورت میں ہو سکتی ہے۔“

لوگوں کے پاس کوئی ایسا سپامانہ یا جس موجود نہ ہو جس کی مدد سے اور افادیت کو جانچ سکیں اور دانائی کے ساتھ اپنی غذا میں۔ اس کے باوجود اس کے ہستال میں بہت فراخ حوصلہ، مشین کے دماغ کی وجہ سے آج کل جسمانی محنت پہلے کے ناکم کی جاتی ہے اور اکثر لوگ بقدر ضرورت جسمانی محنت نہیں دیتے دلی دوسری مشغولیتوں میں اتنا نہ کر لیا ہو لیکن ان ست نہیں ہوتی۔ ڈاکٹر ولیمز کہتے ہیں: ”جسمانی تعطل کی زیادہ تر بے بسی جابری ہے جو جسم کے تدبیر۔ طبیعت۔ کو باگردتی ہے اور طبیعت جسم کی امداد سے قاصر رہتی ہے۔“

جکل تغذیہ کا مسئلہ اس سے زیادہ پیچیدہ ہو گیا ہے جتنا فی قسم کی غذائیں جسم کے ہر قسم کے خلیات کے لیے لازمی غذائیں صرف چند خلیات کے لیے ضروری ہیں۔ ڈاکٹر ولیمز کہتے ہیں: ”اہم بات ہے کہ ہر قسم کی غذا استعمال کی جائے۔ اس

وہ کہتے ہیں کہ انسانوں کے مزاج میں باہم عظیم فرق ہوتا ہے
کیا گیا ہے کہ بعض خامرات کی مقدار مختلف انسانوں میں
ہوتی ہو۔ اکثر ایک شخص کی مقدار خامرات سے دوسرے شخص
تین گنے سے لے کر دس گنا فرق ہوتا ہو اور بعض اوقات سو گنا
بھی زیادہ فرق ہوتا ہے۔ ہر فرد اس حالت کا جس کو نار
ایک بالکل متنازعہ اور جدا گانہ نمونہ ہوتا ہو۔ جن لوگوں کو
محتمل لوگ کہتے ہیں، کیلیم اور اینٹیزابات کی احتیاج
سے زمین آسمان کا فرق رکھتے ہیں۔

کچھ لوگوں کو انتخاب کیے بغیر علاجہ کر لیجیے تو آپ
میں حیاتین الف، حیاتین ج، حیاتین د اور حیاتین
کی احتیاج ایک دوسرے سے صرف کسی قدر ہی نہیں
ہے۔ ایک خاندان میں بھی جملہ افراد کو دوا تو درکنار ایک
موافق نہیں پڑتی۔

ان حقائق سے معلوم ہوتا ہے کہ معالجے میں
کی کتنی اہمیت ہو۔ ایک ہی مرض میں ہر مریض کو ایک ہی
علاج ہو۔ جیسا کہ آج کل ایلوپیتھی کے عاملین کا معمول
موسم اور عمر وغیرہ کے مزاج کا لحاظ رکھنا ایک ایسا
جس کو نظر انداز کر دینے سے بڑی غلطی اور کوئی نہیں

مشروبات میں انتخاب کی پوری آزادی حاصل ہو جو چیز اور پتی وہ چاہیں
کھا سکتے ہیں۔ یہ سب ایک قسم کے چوہے ہیں اور ان کے آباد اجداد بھی
بہت سی نسلوں سے یکساں حالات میں زندگی گزارتے رہے ہیں اور ان کا
ماحول بر لحاظ سے بالکل ایک سا ہے۔ اس کے باوجود ان یکساں چوہوں میں
دیکھا گیا کہ ایک چوہے نے دوسرے کے مقابلے میں سات گنا کم زائد کھا لیا
ایک چوہے نے دوسرے کے مقابلے میں ستر گنا شکر کھائی۔ ایک چوہے نے
دوسرے کے مقابلے میں پندرہ گنا زیادہ الکوحل استعمال کیا۔ ایک چوہے نے
دوسرے کی نسبت پینتالیس گنا زیادہ تیز قسم کا خمیر کھایا۔ ایک چوہے نے
دوسرے سے دس مرتبہ زیادہ پیشاب کیا۔ ایک چوہے نے دوسرے کے مقابلے
میں ایک ہزار گنا زیادہ فاسفورس خارج کیا۔ ایک چوہے نے بقدر ایک سو
پچاس فیٹ یومیہ چلائی کے برابر ریاضت کی اور دوسرے نے چھ میل یومیہ
کے برابر۔

ڈاکٹر دیمس کہتے ہیں: ایسی صحت میں کہ چوہے باہم اس قدر اختلاف
رکھتے ہیں، انسان کو جو چوہے کے مقابلے میں بہت زیادہ پیچیدہ جسمانی
نظام رکھتا ہو، کہیں زیادہ باہم مختلف ہونا چاہیے۔

اختلاف مزاج باعتبار عمر

ہم برابر بچہ لپے کی طرف بڑھ رہے ہیں۔ عمر کے ساتھ ہماری غذا میں
تبدیلی ہونی چاہیے۔ وہ لوگ جو اچھی اور مقوی خوراک پر جوانی میں زندگی
کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں، بہت ممکن بلکہ لازمی ہو کہ وہ غذا انھیں
بڑھاپے میں داس نہ آئے۔

غذا پر ڈاکٹر موصوف نے ایک اور مضمون لکھا ہے جس کا عنوان
”سہل الحصول لیکن سادہ نہیں“ ہے۔ یہ مضمون رسالہ کیمیکل اینڈ
انجینئرنگ نیوز کے ۹ مارچ ۱۹۵۹ء کے شمارے میں شائع ہوا ہے۔ اس مضمون
میں انھوں نے لکھا ہے کہ ایک مغالطہ آمیز لیکن واضح مشاہدے کی وجہ سے
لوگ طعنہ دیتے ہیں اور غذا کی طرف سے لاپرواہی برتتے ہیں۔ وہ دیکھتے ہیں
کہ ایک بالغ عرصے تک مضمر صحت یا مہلک غذا استعمال کرتا رہا اور اس
میں بظاہر کوئی بُری علامات رونما نہیں ہوئیں۔ اس مشاہدے سے
دھوکا کھانا ادا احتیاط کو ترک کر ڈالنا ایک بہت بڑی غلطی ہوگی۔ اس
مضمون میں انھوں نے انفرادی مزاج کے ثبوت میں مزید سائنٹیفک دلائل
پیش کیے ہیں۔

خصوصی مزاج اور اختلاف مزاج کے مزید قاطع دلائل:

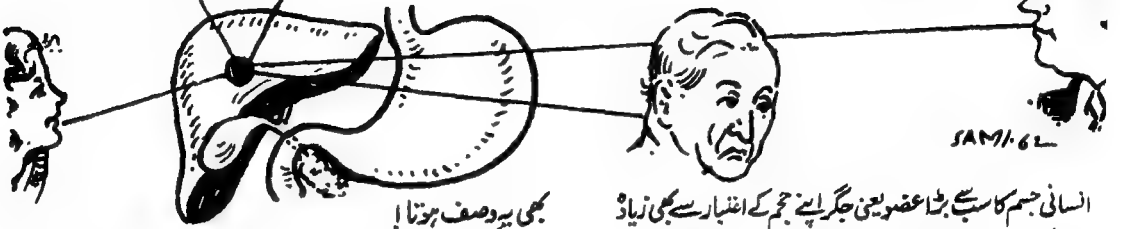
فیض قرآن مجید ترجمہ

اردو زبان میں قرآن مجید کے متعدد ترجمے اور تفسیریں موجود ہیں
مولانا محمد وحید الحسن صاحب کے ہمین ترجمہ قرآن اور شیخ
شبیر احمد عثمانی صاحب کی جامع اور مکمل تفسیر کی بات ہی ا
معرفت کا ایک عمدہ نمونہ ہے جو کورہ میں بند ہو کر سانسے لگیا ہو
اور شیخ الاسلام کے نیطیر ترجمہ اور تفسیر کی شان و عظمت کا
مکس بلا کوں کسا تہ طبع کیا ہو صفحہ کا طول و فراغ اور عرض
اردو ترجمہ تفسیر کی قلم اتمی جلی ہو کہ بڑی عمر کے لوگ بھی آد
پڑھ ذیل سے نمونہ کے صفحے مفت منگوا کر
”ماہ کمپنی لمیٹڈ۔ پوسٹ بکس“



پ کا جگر آپ کو کس طرح زندہ رکھتا ہے

جگر کے حیات بخش افعال کے بغیر انسان چند گھنٹوں سے زیادہ زندہ نہیں رہ سکتا!



بھی یہ وصف ہوتا!

جگر کا محل وقوع: دوسری عجیب چیز انسان میں جگر کا محل وقوع ہے۔ ایسے بڑے عضو کو جسم میں کافی جگہ کی ضرورت ہواور جسم میں اپنی جگہ نکالنے کے لیے وہ اوپر سینہ تک چڑھ جاتا ہے۔ تشریحی چارٹ دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ مرد میں جگر کا بالائی سرپستان تک جا پہنچتا ہے۔ انسان میں جگر کا زیادہ حصہ دائیں طرف ہوتا ہے اور وہ اوپر اٹھ کر دائیں پستان تک وسیع ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ذایاں پھیپھڑا جو کس طرح سے بہت نیچے تک ہوتا ہے جگر اور پسلیوں کے درمیان میں آجاتا ہے اور جگر کا زیریں کنارہ زیریں پسلی کے نچلے کنارے تک ہوتا ہے۔ معالج مریض کے امتحان کے وقت دائیں پسلیوں کے نیچے انگلیاں رکھ کر اوپر کی طرف دبا کر جگر کو محسوس کرتے ہیں۔

جگر کے نو بڑے بڑے کام

۱۔ ذہروں اور اجنبی (ناجنس) مواد کو خون میں داخل ہونے سے روکتا ہے۔

۲۔ مرکز رابطہ کا کام انجام دیتا ہے یعنی کھائی ہوئی غذا کے لحاظ سے بغیر جسم کی ترکیب ساخت میں طبی کیفیت کو باقاعدہ رکھتا ہے اور جسم میں پانی اور معدنی اجزاء کی سطحوں میں توازن کو برقرار نہیں دیتا۔

۳۔ کاربوہائیڈریٹس (آکسیجن، ہائیڈروجن اور کاربن کے مرکبات) مواد لحمیہ (اقسام پروٹین) روغنیات اور حیاتین کو جمع رکھتا ہے یعنی ان اشیاء کا خزانہ ہے۔

۴۔ خون میں غذائی اجزاء کی سطح کو برقرار رکھتا اور ان میں توازن کو قائم رکھتا ہے، جو کہ کھانے کے اوقات میں سیلاب کی طرح بدنجات جسم

انسانی جسم کا سب سے بڑا عضو یعنی جگر اپنے حجم کے اعتبار سے بھی زیادہ ہی دہمگیرا ہمیت کا حامل ہے۔ یہ طبیعت کا بادشاہ ہے جو عضویاتی نڈرول کرتی ہے۔ اگرچہ نشوونما پر بچوں کا دماغ ان کے جگر سے بڑا ہوتا بالغ ہونے تک جگر کا وزن ۳ پونڈ سے لے کر ۴ پونڈ تک ہو جاتا ہے م کے اعتبار سے اس کو جسم کے اعضاء میں پہلا درجہ حاصل ہو جاتا ہے۔ تب اگر جسم کی تمام ہڈیوں کو وزن کیا جائے یا جسم کے تمام عضلات کے تولاجائے تو ان کا وزن جگر سے بڑھ جائے گا۔ لیکن حیاتیات کے بری اور ہر عضو کو ایک جداگانہ عضو شمار کرتے ہیں۔

بلکہ کے حجم میں طحال کی طرح کی پیشی ہوتی رہتی ہے، کیونکہ یہ جسم میں کرنے والے خون کے حجم کو باقاعدہ رکھنے کے لیے اسفنج کی طرح سکوتا تارہتا ہے۔ چنانچہ انسان کے جگر میں بھی تو صرف تین اونس خون اور کبھی تین پائونڈ تک۔ جگر میں خون کی مقدار اس امر پر متوفی م کے دوسرے حصوں کو فی الوقت کتنے خون کی ضرورت ہے۔

جگر کے حیات بخش وظائف کا اس سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے ضو کے بغیر حیوان زیادہ سے زیادہ چند گھنٹوں تک زندہ رہ سکتا ن بالکس اور تصحیح و تعدیل جگر کا بنیادی کام ہے اور اپنی اس نعت کی وجہ سے اس میں تازہ نمود تخلیق نو کی عجیب و غریب پائی جاتی ہے۔

اگر انسان یا کسی دوسرے بڑے جانور کے کسی عضو کو قطع کر دیا جائے ان مستقل ہوتا ہے یعنی کٹا ہوا حصہ پھر تیار نہیں ہو سکتا لیکن ات نہیں ہے۔ اگر اس کا ایک حصہ کاٹ دیا جائے تو بہت جلد نئی ہکی جگہ لے لیتی ہے۔ کاش یا دست دیا اور انکھنوں وغیرہ میں

میں داخل ہوتے ہیں اور اس طرح جسم کی مشین کو باقاعدہ اور مستحکم رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

۵۔ فضلات کو بدن کی مشین سے خارج کرتا ہے مثلاً خون کے مستعمل فضلات کو دفع کرتا ہے یا کو لیشرول (خون کے مومی مادہ) کو پختا کر خون صاف کرتا ہے۔

۶۔ نظام مناعت میں مدد دیتا ہے جس کا کام سرایتوں سے جسم کی محافظت ہے۔

۷۔ خون کے نظام انجام میں ایک لازمی ربط کا فعل انجام دیتا ہے۔

۸۔ صفرا پیدا کرتا ہے، جس کی روغن کو ہضم کرنے کے لیے ضرورت ہوتی ہے۔

۹۔ ایک حیاتیاتی درکشاپ (کارخانہ) ہے، جہاں بہت سے ضروری مرکبات تیار ہوتے ہیں مثلاً خامرات (اینزائمز) جن سے زندگی کے افعال سرانجام پاتے ہیں۔

جگر دھریوں سے جسم کی مضرت رساں مواد کے حملہ سے دربان کی طرح حفاظت کرتا ہے۔ اولاً جگر ایسی جگہ واقع ہوا ہے کہ اس طرح جسم سے جڑا ہوا ہے کہ غذائی نالی سے جو مواد خون کے چننے میں داخل ہوتا وہ پہلے جگر میں داخل ہوتا ہوا اس کے بعد دوسری ساختوں میں پہنچتا ہے۔

اس انتظام کو بجا طور پر بانی دوران خون کہتے ہیں، کیوں کہ یہ درحقیقت جسم کا دروازہ ہے۔ اس طرح اس تمام مواد کی جانچ پڑتال کرتا ہے جو منہ سے ہاضمے کی نالی کے ذریعے جسم میں داخل ہونا چاہتا ہو۔

اور جسم کے اندر جو ہر لیے مواد داخل ہوتے ہیں وہ مثبت طور پر ان کی اصلاح کرتا ہے۔ جگر کے اس بے مثال وصف کو بطلان سمیت (DETOXIFICATION) کہتے ہیں یعنی یہ بہت سی اقسام کے مضرت رساں مواد کو بے اثر یا بے ضرر بنا سکتا ہے۔ جیسے کہ زہریلی دوائیں۔

جراثیم کو محصور کرنا: ثانیاً جگر کا کام جراثیم، ناجنس مواد اور فضلاً کو جو غذائی نالی سے داخل ہوں، اپنی حراست میں لے لینا ہے۔ یہ کام جگر ساکن خلیات (خلیات ثابتہ) کے ذریعے جو جگر کی عروق دمویکی اندر فی سطح سے ملتی ہوتے ہیں، انجام دیتا ہے۔

یہ خلیات ناجنس مواد کو محاصرہ میں لے کر بلاک اور تباہ کر ڈالتے ہیں۔ ان خلیات کو کیفر کے خلیات کہتے ہیں کیونکہ ان کو جرہمی کے مشہور ماہر تشریح البدن کیفر نے دریافت کیا تھا۔ یہ انیسویں صدی کے نصف

آخر کی کثیر دریا فتلی میں سے ایک اہم دریافت ہو۔ جارجب کئی کاغذ خون کے سفید دانوں کے فعل سے ملتا جلتا ہو لیکن یہ غلیظ فضلات زہریلے مواد کی تلاش میں گھومتے رہنے کے بجائے اپنی ہی جگہ پر قائم فاسد مواد کو جو ان کی زد میں آئے چلتے رہتے ہیں اور خطرہ کر جاتے ہیں جگر کا دوران خون بانی جس کو ہم پہلے بیان کر چکے ہیں، جگر کو خود سے باہمی رابطہ رکھنے میں مدد دیتا ہے کیونکہ وہ تمام غذائی اجزاء، مدد غذائی نالی سے باب الکبد ہی کے راستے جگر میں آتے ہیں اور اس طرح جگر ان کی فہرست مرتب کرنے میں مدد دیتی ہے۔ ایک انتہائی مثال سے اس ارتباط باہمی کی شرح کی جاسکتی ہو۔

فرض کیجیے ایک شخص مواد لحمیہ بکثرت استعمال کرتا ہے۔ مثلاً بغیر چربی کا گوشت کھاتا ہے اور اگر وہ یہ غذا حد اعتدال سے زیادہ کھاتا تو وہ قریب ہو جائے گا اور یہ فزہی اس کو جسم میں چربی کے ذخیرے کے ذریعے

سے حاصل ہوگی۔ دوسرے الفاظ میں جو مواد لحمیہ اس نے استعمال کیا چربی میں تبدیل ہو گیا۔ کیونکہ زائد حرارے ہی شکل میں جسم میں جمع ہونے والے مواد لحمیہ کو تیار کرتا اور اس کو ذخیرہ کرتا ہے ہوتی، جو جس کا کام بہت ہے ہوتا ہے۔ گویا یہ حیاتی کیمیا کا ایک کارخانہ ہے جس میں مواد لحمیہ (پروٹین) روغنیات اور کاربوہائیڈریٹس ہنگامی اور لحالی ضرورت مطابق ایک دوسرے میں تبدیل کیے جاتے ہیں۔ جب تک انسان لحمیہ استعمال کرتا رہتا ہے جس میں اینوائسٹریز میں ہوتے ہیں وہ کافی چربی استعمال کرتا ہے جس سے بنیادی روغنی تیزابیات پیدا ہوتی ہیں اور اس کو حراروں یا غذائی توانائی کی مناسب رسد بہم پہنچتی رہتی ہے جسم تمام غذائی اجزاء کے تناسب کو درست اور ٹھیک بھال کر ہے اور زیادہ تر یہ کام جگر کی مشین کے ذریعے سے انجام پاتا ہے کی بہت سی اقسام میں سے جو جگر غذا سے تیار کرتا ہے ایک ہوتی ہے جو سرایتی امراض سے مدافعت کی اساس جتیا کرتی ہے پروٹین کو "گاما گلوبولن" کہتے ہیں۔ یہ پروٹین مامون اجسام سے اور امراض کے خلاف قدرتی مدافعت میں ان کا بڑا حصہ ہے مختلف اقسام کی سرایتوں کے خلاف مدافعتی محاذ کو برقرار رکھنے کا موجود رہنا لازمی ہے۔

انسانی اعضا میں مواد لحمیہ کی اقسام کا ذخیرہ

ساتھ اپنا عمل کر سکیں۔ اگر صفراریہ کام نہ کرے تو آنتوں کی ہضم و طو بات کا روغنی موٹر کوئی اثر نہ ہو یا بہت کم اثر ہو۔

حادثات میں جسم کا محفظہ

جگر کا فعل خون کے انجماد کے عمل میں ایک لازمی کردی کی صحت رکھتا ہے، جس کے بغیر ہم ان چھوٹی بڑی جراثیموں سے جو ہماری رونما کی زندگی میں معمولاً داخل ہیں، جانبر نہیں ہو سکتے۔

انجماد کا ابتدائی مادہ حیاتین ک ہی۔ یہ بعض غذاؤں میں پائی جاتی ہے اور ان جراثیم سے بھی بنتی ہے جو انسان کی آنتوں میں ہوتے ہیں۔

حیاتین ک جگر میں جلتی ہے اور وہاں ایک مادے میں تبدیل ہو جاتی ہے جو پروتھرومبین (PROTHROMBIN) کہتے ہیں۔

پروتھرومبین کے بغیر خون جم نہیں سکتا۔ اگر خون میں کافی پروتھرومبین نہ ہو تو خون کی رگ کے کٹ جانے سے موت واقع ہو سکتی ہے۔

جگر جب اتنی اہم خدمات انجام دیتا ہے تو یہ پُرانا مقولہ ہمیشہ صحیح رہے گا کہ ”زندگی جگر سے ہے۔“ اگر آپ کا جگر صحیح ہے تو زندگی زندگی ہے، ورنہ عذاب ہے۔“

صلاحت ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر انتہائی گرسنگی کی حالت میں زندگی کو محفوظ رکھنے اور بدل یا تھل کے لیے عضلات کے پروٹین تغذیہ کے لیے کھینچ کر جاتے ہیں لیکن جگر صرف موادِ لحمیہ کو ہی ذخیرہ نہیں کرتا، بلکہ روغنیات اور کاربوہائیڈریٹس کو بھی جمع رکھتا ہے۔ توانائی کے ان ذخیروں میں سے خود آہستہ آہستہ ایک خاص کاربوہائیڈریٹ ہوتا ہے جس کو گلائی کوجن حیوانی نشاستہ کہتے ہیں۔ یہ بڑی مقداروں میں جگر میں جمع ہو سکتا ہے۔

اسی طرح جگر میں حیاتین بڑی مقدار میں جمع رہتی ہیں خاص طور پر فی میں تحلیل ہو جانے والی حیاتین مثلاً حیاتین الف جو مکھن، مارگرین زرد و سبز ترکاریوں سے حاصل ہوتی ہیں۔

فصلت کو خارج کر نیوالے اگر آپ نے پہلے سے جگر کو حیاتین سزا کی تیساری کی اچھی مقدار جمع رکھنے کا موقع

تو آپ حیاتین الف کو جسم میں پہنچانے بغیر مہینوں زندہ رہ سکتے ہیں۔ جس چربی کے اندر تحلیل ہو جانے والی حیاتین کو ذخیرہ رکھنے کی استعداد درجہ سے پھیلی کے جگر کے تیل کو دھوئے تک نہ صرف حیاتین الف بلکہ ج کے حاصل کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔

فصلت کے اخراج کا جگر بہت بڑا ذریعہ ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جسم سے فصلت کے اخراج میں مدد دیتا ہو اور یہ کام صفر کے ذریعہ دیتا ہے جو کہ جگر میں تیار ہو کر آنتوں میں گرتا ہے۔

ایک خاص فضلہ جو اس طرح دفع ہوتا ہے وہ مادہ ہے جس سے تازہ سرخی آتی ہے۔ خون کے سرخ دانوں دکریات حمل کی زندگی بہت مختصر ہونے سے سرخ دانے برابر ان کی جگہ لیتے رہتے ہیں۔ سرخ دانے ہونے سے سمیٹ لیتا ہے اور ان کے سرخ رنگ کو سبز رنگ سے تبدیل کر کے ہلکے سے خارج کر دیتا ہے۔ جب خون کے اس مادے کے اخراج میں پیدا ہو جاتی ہے تو برفان عارض ہو جاتا ہے۔ برفان میں خون کا فیصلہ ساتھ بہہ جانے کے بجائے جسم میں جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے جس کے بلکہ کارنگ زندہ ہو جاتا ہے اور آنکھوں کی سفیدی میں بھی زندگی ہے۔

صفر کا فعل صرف فصلت کا اخراج ہی نہیں ہے بلکہ یہ روغنیات میں بھی مدد دیتا ہے۔ صفر خود چھانائی کو ہضم نہیں بلکہ شیرہ ایک قوی عامل کی خدمت انجام دیتا ہے اور غذا کے روغنی ذرات کو اس قابل بنا دیتا ہے کہ اس پر آنتوں کی ہضم و طو بات آسانی

شریت فولاد

ہمارے خون میں مغلہ اور اجزاء کے فولاد بھی ایک خاص مقدار میں پایا جاتا ہے۔ بعض بیماریوں کے بعد یا جگر کے مرض میں فولاد ہمارے خون میں بہت کم ہو جاتا ہے۔ ضرورت ہوتی ہے کہ اس کمی کو پورا کیا جائے تاکہ خون کا کیمیائی توازن برقرار رہے اور صحت بگڑنے نہ پائے۔ جب آپ یہ دیکھیں کہ صحت دن بدن بگڑتی جا رہی ہے اور بھوک بند ہو گئی ہے اور زبان خراب رہتی ہے ذائقہ ہل گیا ہے تو ایسے موقعوں پر ہمیشہ شربت فولاد استعمال کیجیے۔ ہمدرد کا شربت فولاد ایسے اجزاء سے مرکب ہے جو جگر اور معدے کو قوت دیتے ہیں۔ فولاد خون میں شریک ہو جاتا ہے اور جلد صحت درست کر دیتا ہے خون کی کمی کے مریض اسے بڑے اطمینان سے استعمال کریں۔ ان کا چہرہ اس کے مفید ہونے کی جلد گواہی دے گا۔

یہ بھی سی جان کتنا کام کرے گی؟

پڑوسیوں کی غفلت ہے کہ وہ گھر کے کام کاج میں ماں کا ہاتھ بٹاتی ہیں۔ کیل کر دادہ
پڑھتا ہے، کھانا پیلتا ہے، مہرہ لگاتی ہے، بات پر مگر بہت سی ذوق دار لڑکیاں ہاتھ بندھتی ہیں
پیارے گھر کے لئے سسٹل قوت دہندہ سستی درکار ہے۔ لہذا ماؤں کا غور ہے کہ
وہ اپنی لڑکی کی طاقت پر تر کر کے لئے اسے سکھارا دیں جو خاص خاص چیزیں

پڑھیں، سمجھیں جو روپ و در و نامنتر ہے گھر پر ہے۔
سکھارا طاقت بخش اور خوش مذاق ہے۔ ہر کوئی یہ سہولت
ہوتا ہے اور اپنی فنی پیمانی کی بنا پر محنت و توفیق کے لئے بڑا
فائدہ دہندہ ہے۔

سکھارا

بچوں کے لئے بے مثل ٹاکہ
— اور آپ کے لئے بھی —



خود میرے دیکھے ہوئے بھوت



لگتی ہو اور پھر آہستہ آہستہ کسی مرے ہوئے انسان کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ شاید مرتے وقت جو حرکات مرنے والا کرتا ہو وہ دنیا میں قائم رہ جاتی ہوں اور اسی بنا پر ہمارے ذہن پر مرنے والے کی شکل کا عکس پڑنے لگتا ہو۔ بہر حال اس کی خاص طور پر تشریح کرنا تو واقعی نہایت دشوار ہے کیونکہ بعض قسم کے بھوت تو دکھائی ہی نہیں دیتے۔ وہ محض چیزوں کو ادھر ادھر اچھالتے اور بھینکتے رہتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ایسے بھی واقعات دیکھے گئے ہیں کہ چلتے پھرتے بالکل انسانوں کی طرح کے بھوت بھی نظر آتے ہیں۔ بہر حال میں اس وقت ہر ایک بحث طلب بات سے گریز کرنے کی کوشش کروں گا۔

میں ہمیشہ سے انتہائی حساس واقع ہوا ہوں۔ چنانچہ سب سے پہلے میری مدد بھیر جب بھوت سے ہوئی تو میں اٹھارہ برس کا طالب علم تھا۔ چھٹیوں کا زمانہ تھا۔ میں اپنی چچی کے ہاں گاؤں میں مقیم تھا۔ ایک روز شام کو جب میں مکان واپس آ رہا تھا تو میں نے پڑوس کی بڑھیا کو دیکھا جو کھڑی ہوئی اپنا دروازہ کھول رہی تھی۔ اس بڑھیا کا نام تھا 'لے نی' (BEETLE)۔ میں نے اسے سلام کیا اور پوچھا، "کیا بات ہو؟ کیا دروازہ نہیں کھلتا؟" اس نے کوئی جواب نہ دیا۔ صرف مسکرا کر غائب ہو گئی۔ پہلے تو میری سمجھ میں نہ آیا مگر جب تھوڑی دیر بعد میں نے غور کیا تو مجھے یاد آیا کہ اس بڑھیا کو مرے ہوئے تو آٹھ مہینے پہلے چکے تھے۔ میں نے جب اپنی چچی کو یہ واقعہ بتایا تو انھوں نے کہا، "ہاں میں تم کو یہ بتانا بھول گئی تھی۔ اس کو تو اکثر اپنا دروازہ کھولتے دیکھا گیا ہے۔ یہ بڑھیا قریب والے مکان میں رہا کرتی تھی اور سیاسی برس کی عمر میں اسی مکان میں اس کا انتقال ہوا تھا۔"

میرا خیال ہے کہ یہ واقعہ بالکل صاف ہو۔ اس میں دو مختلف اشخاص کی آزادانہ گواہیاں بھی موجود ہیں۔ اس کے علاوہ میری چچی نے اس واقعہ سے پہلے مجھے کچھ بتایا بھی نہ تھا جس کی بنا پر اس بڑھیا کی شکل

برس ہا برس سے انسان کو بھوتوں کے وجود پر اعتقاد قائم رہا ہو گا۔ سے خائف بھی ہوتے رہے ہیں اور ان کو قابو میں لانے کے لیے طرح طرح کے کوڑے بھی ایجاد کرتے رہے ہیں۔ ایک بار میں نے خود افریقہ میں یہ دیکھا کہ ان کے باشندوں نے ایک جھونپڑی کے دروازے پر عجم لگا رکھا ہے اور اس میں ایک چھوٹا سا سورخ بنا دیا ہے۔ اس کے بعد انھوں نے لاش کو پڑی کے چاروں طرف کئی بار خوب گھمایا۔ اس تمام کارروائی کا مقصد یہ تھا کہ بھوت دھوکا کھا جائے اور زندہ لوگوں کو آکر پریشان نہ کرے۔ بھوتوں کے بارے میں جب کسی گفتگو شروع ہو جاتی ہے تو عموماً تین قسم کی بات کا اندازہ ملتا ہے۔ اول تو وہ لوگ ہوتے ہیں جو بھوت پریت کے ہی نہیں ہوتے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ انھوں نے خود کسی بھوت کو ہی نہیں دوسرے وہ لوگ ہوتے ہیں جن کو بھوتوں کے وجود کا یقین ہوتا ہے اور اس کی دلیل وہ یہ دیتے ہیں کہ وہ خود بھوت کو دیکھ چکے اور تیسرا طبقہ ان لوگوں کا ہوتا ہے جو کل کر اپنے خیالات کا اظہار ہی کرتے ہیں۔ میں نے پینتیس برس تک ان پوشیدہ معاملات کا نہایت گہرا مطالعہ کیا ہے چنانچہ میں بلا کسی پس و پیش کے یہ اعتراف کرتا ہوں کہ میں ان قسم کے لوگوں کا ہم خیال ہوں۔ مجھے بچتہ طور سے اس بات کا یقین بہت پریت واقعی ہوتے ہیں اور اپنے اس خیال کے ثبوت میں اپنے بات کو پیش کرتا ہوں۔

اکثر لوگ مجھ سے پوچھتے ہیں "آخر بھوت کیا شے ہے؟" اس سوال کا جواب تو واقعی بڑا مشکل ہے۔ خیر ایک جواب یہ ہو سکتا ہے کہ بھوت کسی اس شخص کی ہوئی روح کو کہتے ہیں جو مرنے کے بعد بھی دنیا کے خیال رہ جائے اور اس زمین پر چلتی پھرتی رہے۔ دوسرا جواب یہ ہو سکتا ہے کہ خیالی شکل ہو جو لاشعوری طور پر خود ہمارے ذہن میں پیدا ہوتی ہے۔

لا شعوری طور سے میرے ذہن پر حاوی ہو سکتی۔

شاید اس قسم کے واقعات سے لوگ یہ ثابت کریں کہ مرنے کے بعد بھی انسان فنا نہیں ہوتا، ورنہ شاید اس کی وجہ محض یہ ہو کہ اس بڑھیا نے چونکہ اتنی طویل مدت تک اس جگہ اپنی زندگی کے دن ہنسی خوشی گزارے تھے لہذا اس کی زندگی کی حرکات اب بھی وہاں قائم ہیں اور انہی حرکات نے اس کی شکل کا عکس ہمارے ذہن پر ڈال دیا ہو۔ یہ بھی خیال غلط ہے کہ صرف ان ہی لوگوں کی زندگی اس دنیا میں جھٹکتی رہتی جس کی زندگی خوشحالی سے نہیں گزری۔

ایک بات اور قابل غور ہے۔ آخر اس کی کیا وجہ ہو کہ کچھ لوگ تو اکثر نہایت آسانی سے بھوتوں کو دیکھ لیا کرتے ہیں مگر دوسرے ایک مرتبہ بھی نہیں دیکھ پاتے؟ ایک مرتبہ کا واقعہ ہے کہ دو آدمی ایک ساتھ تھے۔ ایک نے تو بھوت کو دیکھ لیا مگر دوسرا نہ دیکھ سکا۔

شاید ریڈیو کی مثال سے یہ بات سمجھ میں آسکے۔ یعنی یہ کہ اگر ریڈیو کھلا ہو ابھی تو مگر صحیح مقام پر لے نہیں لگایا گیا ہے تو آواز سنائی نہ دے گی۔ اسی طرح اگر انسان کا ذہن مرنے والے کی حرکات کو صحیح طور پر قبول نہیں کر سکتا تو پھر بھوت ہرگز نہیں دکھائی دے گا۔



دوسرا واقعہ میرے ساتھ ایک پرلے شاہی محل میں ہوا۔ اس محل میں اسی روز ایک قدیم دلوڑہ اور زمینہ اد ایک خفیہ کمرہ دریافت کیا گیا تھا۔ رات کو کھانے کے وقت ایک خادمہ کھانا لیے چلی آ رہی تھی کہ یکایک اس کے ہاتھ سے کھانے کی قاب چھوٹ کر گر پڑی اور وہ بدحواس بھاگتی ہوئی آئی اور کہنے لگی کہ ایک بوڑھا آدمی برآمدے میں کھڑا ہوا ہے اور اسے گھور گھور کر دیکھ رہا ہے۔ ہم لوگ فوراً دوڑ پڑے وہاں پہنچ کر دیکھا کہ نئے دریافت شدہ دروازے کے پاس ایک زمانہ قدیم کا پادری کھڑا ہوا ہے۔ اس کی چھوٹی سی سفید ڈاڑھی ہے اور وہ ایک سیاہ مٹیہ پہنے ہوئے ہے۔ پادری ہمارے میزبان کی طرف دیکھ کر

مسکرایا اور نہایت صاف الفاظ میں بولا، ”تم سلامت رہو بیٹا! چونکہ یہ میزبان پر ڈور کے مائے سکے کا عالم طاری ہو گیا تھا لہذا میں نے جواب دیا ”آپ بھی اللہ کی رحمتیں نازل ہوں۔“ اس کے بعد میں نے نہایت آہستہ آہستہ صاف الفاظ میں پوچھا، ”آپ یہاں کس غرض سے آئے ہیں۔ آپ کو دیکھ کر خادمہ نہایت خوفزدہ ہو گئی۔“

اس نے جواب دیا، ”تم لوگوں نے میرا کمرہ دریافت کر لیا۔ اس وجہ سے میں تمہارے پاس آسکا۔ میں یہاں نہایت خوش تھا۔ میں اسی خاندان کا پادری تھا۔ ابھی تک پادری کا مجھ سے بالکل مادی قسم کا معلوم ہوا تھا کیونکہ میں اس کے پیچھے والا دروازہ قطعی نہ دیکھ سکا مگر رفتہ رفتہ یہ مجھ پر چھوٹنے کی بالکل غائب ہو گیا۔ ہم لوگوں نے نوکروں کو سمجھا دیا کہ وہ اس سے نہ ڈرے۔ کیونکہ اس سے کسی کو کوئی ضرر نہ ہوگا۔ یہ واقعہ پچیس برس پیشتر کا۔ مگر اب حال میں مجھے معلوم ہوا کہ وہ پادری اب بھی اکثر دکھائی دیتا ہے۔ لیکن اب کسی سے بات نہیں کرتا۔ اگر کوئی اس سے بات کرتا بھی ہے تو وہ جواب دے دے پاتا۔“

اس واقعہ سے کئی سوال پیدا ہوتے ہیں۔ مثلاً یہ کہ کیا یہ ہیرو لالہ



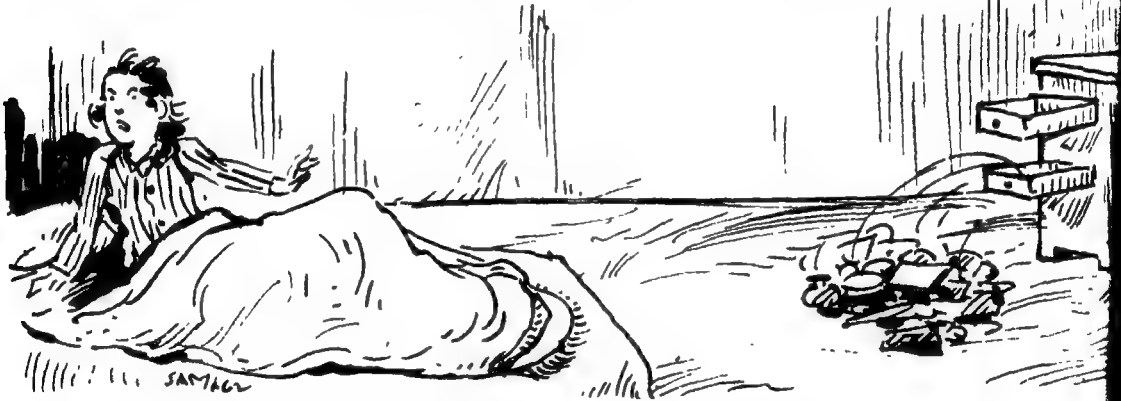
وجود دنیا کی محبت میں جھٹکتی ہوئی یہیں رہ گئی ہے؟ اس کمرے کے دیواروں سے قبل آخر وہ کیوں نہ دکھائی دیا، تاکہ ہم لوگوں کو اس کمرے کا پتہ نہ چلا جاتا؟ اگر ایسا ہوا ہوتا تو اس سے یہ بھی ثابت ہو جاتا کہ ہر بھوت کا مقصد یہی ہوتا ہے کہ یہ خیال بھی اتنا مستند نہیں، اس واقعہ سے خیالی فکر نظریہ ثابت نہیں ہوتا کیونکہ خادمہ نے تو اس کمرے کے باہر میں پہلے سے اور نہ اس پادری کے باہر میں لیکن اسی نے سب سے پہلے اسے دیکھا تھا۔ یہاں پر ایک سوال اٹھ پیدا ہوتا ہے۔ مرنے کے بعد عموماً موجودہ حالت کے باہر میں آخر کیوں نہیں بتا پاتے؟ یہ سب سے

ایک لڑکی تھی جن کو ان صاحبزادے نے دھوکا دے دیا تھا۔ لڑکی نے اپنے خطوط میں یہ دھکی دی تھی کہ اگر اس کے ساتھ اس لڑکے نے شادی نہ کی تو خودکشی کر لے گی۔ مجھے یقین ہو گیا کہ یہ کمرہ انہی صاحبزادے کا تھا اور میری بھی انہی کی تھی۔ شاید مرتے وقت اس کو سب سے زیادہ اسی بات کا ڈر غالب رہا ہو کہ اگر یہ خطوط اس کے مرنے کے بعد کسی کے ہاتھ لگ گئے تو بڑی بدنامی ہوگی۔ ظاہر ہے کہ یہ بھوت اسی لڑکے کا ہوگا جو ان خطوط کو تلاش کر رہا ہوگا۔ چنانچہ مالک مکان سے مل کر میں نے ان خطوط کو جلا ڈالا۔ اس کے بعد پھر کوئی اور واقعہ پیش نہ آیا۔

بعض اوقات اس قسم کے واقعات نہایت جھلک ثابت ہوتے ہیں لہذا ان پر ہنسنا یا ان کا مذاق اڑانا ٹھیک نہیں۔ مجھے ہندوستان کا ایک واقعہ یاد ہے۔ وہاں میں ایک بنگلہ کرائے پر لینے گیا ہوا تھا۔ بنگلے کا ایک دروازہ جوں ہی کھلا تو قتل و غارتگری کا ایک ایسا بھیاٹک

ہو گیا کہ بھوت جب کسی سوال کا جواب دیتا تو وہ کبھی صاف نہیں ہوتا بلکہ مشکوک اور نہایت غیر اطمینان بخش جواب ہوتا ہے۔ مذہبی لوگ تو شاید اس کا یہ جواب دیں کہ ہم لوگوں کو مستقبل کی باتوں کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کا حکم ہی نہیں ہے۔

اسی طرح ایک دوسرے محل میں بھی مجھ کو ایک بھوت سے سابقہ پڑا۔ اس بھوت کا بہر حال ایک خاص مقصد تھا۔ یہ دکھائی نہیں دیتا تھا اور جب اس کا مقصد پورا ہو گیا تو وہ غائب ہو گیا۔ یہ محل رانگنم کے قریب واقع تھا۔ اس مکان کے بننے والوں کو بڑی مصیبت کا سامنا تھا جس کے لیے مالک مکان کی فوجوان بیٹی رتی تھی، اس میں ایک پرانی میز تھی۔ لڑکی کی تیرہ برس تھی۔ یہ بھی ایک عجیب بات ہے کہ اکثر بھوتوں کے واقعات کم سن لڑکیوں کے ساتھ زیادہ تر پیش آیا کرتے ہیں۔ ہاں تو قصہ یوں شروع ہوا کہ رات لڑکی نے اپنے کمرے میں کسی کے بھاری بھاری قدموں کی آواز سنی۔ وہ گھبر کر



سمان پیدا ہوا کہ میں گھبرا گیا۔ میرا کتا میرے ساتھ تھا۔ یہ نہایت نڈر قسم کا جانور تھا، مگر وہ بھی ڈر کے مارے دم دبا کے بھاگا۔ بعد میں پتہ چلا کہ اس کمرے میں پانچ سال گزرے کہ ایک آدمی پاگل ہو گیا تھا۔ اس نے اپنی بیوی کو مار ڈالا اور پھر اس کے جسم کے ٹکڑے ٹکڑے کر ڈالے۔ میں نے خود اس بھوت کو نہیں دیکھا۔ دروازہ کھلتے ہی مجھے اندازہ ہو گیا تھا۔ لہذا میں نے فوراً دروازے کو بند کر دیا تھا۔ مجھ کو بعد میں معلوم ہوا کہ میرے ایک دوست نے اس بنگلے میں رہنے کی کوشش کی تھی مگر وہ بھی زہرے کے ادھر آخر چھوڑ بھاگے۔ میرے دوست نے مجھے بتایا کہ انھوں نے تین مرتبہ اسی کمرے میں کچھ لوگوں کو آپس میں گتھم گتھا کرتے دیکھا تھا۔

خیر یہ تو واقعی نہایت بھیاٹک جگہ تھی، مگر میں نے تو متبرک جگہوں میں

ٹھہری۔ پھر اس نے دیکھا کہ میز کی ایک دراز کوئی کھول رہا ہے، مگر کھولنے والا کھائی نہیں دیتا۔ درازوں کا سامان زمین پر انبار لگتا چلا گیا! اس واقعہ چند روز تک سکون رہا، مگر ایک مخصوص وقفے کے بعد پھر یہی واقعہ ہوتا ہے اس معاملے میں رجوع کیا گیا۔ میں نے اسی کمرے میں رہائش اختیار کر لی۔ خود اپنی آنکھوں سے میز کی درازیں بڑے زور سے کھلتے دیکھیں۔ نتیجہ پر پہنچا کہ یہ بھوت محض ہی میز میں کچھ تلاش کر رہا ہے۔ چنانچہ میں نے اسے مشتاق آدمیوں کو بلا کر وہ میز دکھائی۔ ان لوگوں نے اس میز کے خیمہ خانے دریافت کر لیے اور ان میں سے ایک خانے میں چند پرانے سے ہوئے۔ ان سے سارا بھید کھل گیا۔ یہ تمام خطوط ۱۹۵۶ء کے مالک کے صاحبزادے کے نام لکھے گئے تھے۔ لکھنے والی گاؤں کی

ہنذا اس کی روح بھٹکتی پھر رہی تھی۔ اسے اکثر گرجا کے ان ویران کونوں میں بھی دیکھا گیا تھا جہاں وہ زندگی میں اس قسم کی ذلیل حرکتیں کیا کرتا تھا۔ چنانچہ اس کی نجات کے لیے عائن مائی گئیں۔ پھر اس کے بعد وہ غائب ہو گیا۔ شیکسپیر نے کہا ہے ”برائی انسان کے مرنے کے بعد بھی قائم رہتی ہے۔“ بھوتوں کے سلسلے میں یہ بات انگلستان کے محلات سے لیکر ہندوستان تک بالکل صادق آتی ہے۔

بھی بھوت دیکھے ہیں۔ صرف دیکھے ہی نہیں بلکہ ان کو پہچانا بھی ہے۔ یہ اتنے بے ایک گرجا گھر کا۔ نہ صرف میں نے بلکہ اس گرجا کے تینوں پادریوں نے اور چند دوسرے آدمیوں نے بھی اسے دیکھا۔ ہم سب نے دیکھا کہ عبادت کے موقع پر ان تینوں پادریوں کے علاوہ ایک چوتھا پادری بھی موجود ہے۔ حالانکہ یہ پادری ایک ماہ قبل مر چکا تھا۔ اس کے مرنے کے بعد چند خطوط سے معلوم ہوا کہ وہ اپنی زندگی میں نہایت دایمیت قسم کی حرکتیں کر چکا تھا۔

ہمد و مرہم

ہمد و دوا خانہ کا ایسا مشہور ٹریڈ ہے جو برسوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ علاج کرنے والے اس کی خوبیوں کی ہمیشہ تعریف کرتے ہیں اور نازک موقعوں کے لیے ہمیشہ اسے اپنے پاس رکھنے کی ہدایت کرتے ہیں۔

اس مرہم کے دو بڑے خاصے ہیں۔ پہلا خاصہ یہ ہے کہ جس جگہ یہ لگایا جاتا ہے وہاں اس کی ساخت میں فوراً داخل ہو جاتا ہے۔ دوسرے مرہموں میں یہ بات نہیں ہوتی کیونکہ وہ چربی اور مختلف قسم کے غلیظ تیلوں سے بنائے جاتے ہیں۔ ہمد و مرہم چربی اور غلیظ چیزوں سے پاک ہے۔ اس کے اجزاء جلد اثر کر نیوالے اور لطیف و پاک ہیں۔ دوسرا خاصہ اس مرہم کا یہ ہے کہ جسم کے اندر پہنچ کر یہ اپنا کام فوراً شروع کر دیتا ہے۔ اس کا سب سے پہلا کام یہ ہوتا ہے کہ بیمار عضو میں جہاں تکلیف ہوتی ہے وہاں سکون پیدا کرتا ہے۔ درد، جلن، اکڑاؤ، کھولن، چھین وغیرہ تکلیفیں اس سے بہت جلد دور ہو جاتی ہیں۔ یہ اس مرہم کا وہ فعل ہے جس کو طبی زبان میں تسکین کہتے ہیں۔ اس فعل کے بعد ہمد و مرہم صحت کو دور کر کے کام شروع کر دیتا ہے۔ زخموں کو بھرتا ہے، چوٹ کے نیلے پن کو دور کرتا ہے، جو غرض اس کے بیشمار فائدے ہیں۔

انوکھا علاج

ارشاد تھانوی

عورتیں بیڑیاں کہلاتی ہیں جو دیہاتی طوائفیں ہوتی ہیں۔ انسپکٹر صاحب کو تو قابل گرفتاری بیڑی کوئی نہ ملا، البتہ خود وہ ایک فوجی بیڑی کے دام الفت میں گرفتار ہو گئے، جس کے نتیجے میں انھیں ایک شرمناک اور بڑا بڑا مرض لاحق ہو گیا جسے ”آبلہ فرنگ“ کہتے ہیں کیونکہ اس کا ظہور افرنگی مالک سے اقصائے مشرق میں ہوا تھا۔ انسپکٹر صاحب نے متعدد ڈاکٹروں سے علاج کرایا، مگر افادہ نہ ہوا۔ میرے منجملے چچا جو لکھنؤ میں پولیس افسر تھے، اگر وہ تبدیل ہو گئے۔ انسپکٹر صاحب سے ان کی پرانی دوستی تھی۔ بریلنے خلوص انسپکٹر صاحب نے اپنے خفیہ مرض کی حالت ان سے بیان کر کے کہا کہ یہ مرض لا علاج ہے، اور سوائے اس کے کوئی چارہ کار باقی نہیں رہا کہ میں خود کشی کر لوں۔ چچا صاحب نے انھیں تسلی دی۔ بمقام رخصت دونوں دوست لکھنؤ آئے۔ سنہ ۱۹۰۰ء کا ذکر جب مجھے جموائی ٹولہ میں جناب حکیم عبدالعزیز صاحب مرحوم کا مطب مرجع انام کھنڈا حکیم صاحب علاوہ طبیب ہونے کے ایک صاحب نسبت بزرگ کی حیثیت بھی لوگوں میں واجب الاحترام شخصیت کا درجہ رکھتے تھے۔ چچا صاحب کے ہمراہ انسپکٹر صاحب ان کی خدمت میں حاضر ہوئے۔ حکیم صاحب نے ان کی نبض دیکھی، حال سنا اور کچھ توقف کے بعد فرمایا کہ فی الحال دس یوم کے لیے آپ کو سخت پرہیز کرنا ہوگا اور سوائے میری مجوزہ غذا کے اور کوئی چیز مطلق کھانا نہ ہوگی۔ انسپکٹر صاحب نے اس پر آمادگی ظاہر کر کے غذا کی صراحت چاہی۔ حکیم صاحب نے بتایا کہ بین کی روٹی گائے کے گھس گھی میں تر کر کے کا ہی گوشت کے شامی کبابوں سے کھائیے۔ انسپکٹر صاحب نے پوچھا ”کا ہی گوشت“ کیا ہوتا ہے؟ انھیں بتایا کہ ایسے بکھرے گوشت کو کہتے ہیں جو دو دھپنا چھوڑا جا رہا ہو اور ہری گھاس کی کونپلیں کھاتے لگا ہوا اور کباب بھی دھیمی آپنچ پر اس حد تک پکائے جائیں کہ گوشت کا لپچہ ذرا بھی کم نہ ہونے پائے۔ انسپکٹر صاحب نے ایسے گوشت کی واقعی

سلمانوں کے دور ترقی میں جب بغداد علوم و فنون کا مرکز تھا، دنیا و فنون عربی زبان میں منتقل کیے گئے اور علمائے اسلام نے ان دی۔ طب یونانی کی دیرینہ کتب بھی ترجمہ ہوئیں اور بڑی کاوش خزانہ جو امتداد وقت کی تھوں میں مدون ہو گیا تھا، ڈھونڈ آد کیا گیا۔ جس کی پوری تفصیل تاریخی کتابوں میں موجود ہے۔ ی اطباء نے مزید تحقیقاتیں کیں۔ چین، ایران، ہندوستان کا موضوع پر علمی مواد جمع کیا گیا۔ اور سخن حاصل فرمایا، ماکس، علم کی تدوین و ترتیب عمل میں لائی گئی۔ علم الادویہ کی چھان بین و ممنوعات شرعیہ سے تطہیر کی گئی اور مصفا و پاکیزہ ادویہ مرتب ہونے لگے۔ موجودہ طب کو بریلنے دیانت علی یونانی۔ درحقیقت یہ بزرگ تحقیقی و علمی و نظریاتی اضافوں کے، اتنی یونانی نہیں ہو جتنی، اسلامی ہے۔ اسی لیے یونانی اڈ اور کیا امر کتابت اسلامی معیار طہارت کے مطابق اہلکے استعمال ہوتی ہیں۔ حتیٰ کہ خارجی استعمال میں بھی اس کو ہاتھ نہیں مڑھوں میں اگر حیوانی چربی کے شمول کی ضرورت ہوتی ہو تو اسے جو جانور ناپاک و نجس ہوتے ہیں، ان کی چربی کا استعمال کیا جاتا۔ بعض جاندار جو نجس و ناپاک تو نہیں لیکن شرعی سے مکروہ ہیں یا نفاست پسند طہائے ان کو ناپسند کرتی ہیں، حالت میں ان کو بھجوری آئیگنر کرنا پڑتا ہے تو مریض کی ناک کو محفوظ رکھ کر قابل قبول صورت میں تبدیل کر کے شاذ و اجاتا ہے۔ جس کی ایک خاص مثال ذیل کا واقعہ ہے:

پولیس میں ایک سرکل انسپکٹر تھے، جو بریلی کے ایک ممتاز ناکے فرد تھے۔ ایک سلسلہ گفتیش میں وہ بیڑیوں کے بیڑیوں کا شمار اقوام جرائم پیشہ میں ہوتا ہے اور ان کی

ذرا ہی اور کبابوں کی مقررہ پختگی کے اہتمام سے معذوری کا اظہار کیا حکیم صاحب نے ان کو تسلی دی کہ میرا باورچی احتیاط سے یہ کھانا تیار کر دیا گیا اور آپ کی جہانے قیام پر پہنچا دیا کرے گا۔ انسپکٹر صاحب بہت ممنون ہوئے اور چچا صاحب کے گھر آگئے۔ جہاں وہ ٹھہرے ہوئے تھے، وقت مقررہ پر حکیم صاحب کا نوکر کھانا لایا۔ تین گھی چڑی بیسنی روٹیاں اور اتنے ہی تکیہ کے کباب تھے جن کی سطح تلے ہوئے کبابوں کی طرح بھر بھری اور سخت بالکل نہ رہی۔ مگر جب انسپکٹر صاحب نے کھانا کھایا تو بہت لذیذ معلوم ہوا بلحاظ آب و نمک، خوشبو اور ذائقہ کے یہ پرہیزی غذا ایک نعمت بن گئی، مگر متواتر استعمال سے دو تین دن میں اس کی سائنیت سے اکتا گئے۔ پھر بھی علاج کا ابتدائی مرحلہ سمجھ کر دس روز اسی پر اکتفا کیا۔ کیا رھوس دن حکیم صاحب کے پاس گئے۔ وہ سلسلے وار مریضوں کو دیکھ رہے تھے۔ بڑی دیر میں ان کا نمبر آیا۔ حکیم صاحب نے بڑے استغنا سے پوچھا کہ اب بتائیے آپ کو کیا تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ انسپکٹر صاحب نے کچھ سوچ کر جواب دیا کہ تیرے کچھ طو پر اذیت کم ہوتی گئی اور اب تو بظاہر کوئی تکلیف محسوس نہیں ہوتی۔ حکیم صاحب نے بتایا کہ مرض کا کلیتا استیصال ہو گیا ہو۔ اس صحت یابی پر شافی مطلق کا شکر ادا کیجیے۔ انسپکٹر صاحب نے کسی قدر خوش اور کچھ حیرت زدہ ہو کر کہا کہ اگر آپ نے ابھی علاج تو شروع بھی نہیں کیا۔ انھوں نے جواب دیا کہ جو غذا آپ نے کھائی اس کا بڑا جزو ادویہ ہی پر مشتمل ہوتا تھا۔ ان کے مصداق آپ باورچی کو ادا کر دیجیے۔ چنانچہ جلد مصارف اور باورچی کو معقول انعام ادا کر دیا گیا۔ انسپکٹر صاحب کی رخصت کے کچھ دن باقی تھے۔ صحت یاب ہو کر یہ دن انھوں نے سیر و تفریح میں گزارے۔ جب واپس آکر رہ جانے لگے تو کچھ قیمتی تحائف لیکر حکیم صاحب سے رخصتی ملاقات کی اور باتوں باتوں میں یہ بھی کہہ دیا کہ بیسنی روٹی اور کبابی گوشت کے کباب اتنے مزیدار ہوتے تھے کہ کبھی کھانے کو جی چاہتا ہو۔ کیا آپ کبھی باورچی میرے سفری ناشتے کے لیے یہ زحمت پھر کر کے گا؟ حکیم صاحب نے فرمایا کہ وہ میرا باورچی نہیں بلکہ اسپیشل دوا ساز ہے اور جو انعام آپ نے اس کو دیا وہ انعام نہیں بلکہ اس کی محنت کی اجرت تھی۔ انسپکٹر صاحب بولے پھر بھی اس نے کباب کو سی اطلاع دے کے باورچی سے زیادہ اچھے پکائے تھے اور کبابی گوشت کبھی اس نے ہتیا کیا۔ ہیں تو شاید مقابل اعتبار گوشت میسر بھی نہ آتا۔ حکیم صاحب کسی قدر مسکرائے۔ پھر سنجیدہ ہو کر فرمایا ہدفہائے اسلام میں متعدد اہل علم کے مابین بعض جانوروں کی حلت، کراہت اور حرمت میں اختلاف ہو۔

وہ کباب کا ہی گوشت کے نہیں بلکہ ایسے ہی مختلف فیہ جانور کے گوشت کے تھے، جس کو بعض مسلمان حرام سمجھتے ہیں بعض مکروہ اور بعض حلال اگر آپ کو بتا دیا جاتا تو آپ شاید اس کا کھانا گوارا نہ کرتے یا دواثر جزو اکراہ کے ساتھ کھا بھی لیتے تو آپ کا معدہ اسے قبول نہ کرتا۔ اب اس کا ذکر بھی چھوڑیے۔ مگر اطمینان رکھیے کہ وہ کوئی نجس جانور نہیں تھا۔ جس میں کچھ اور ادویہ کی آمیزش سے ضمنی طور پر خوش ذائقگی بھی پیدا ہو رہی تھی۔ انسپکٹر صاحب نے اصرار کیا کہ اب تو بیسنی مرتبہ کھا لیا۔ ہضم بھی ہوا اور اثر انداز ہو کر ذمیہ مرض کا باعث بھی بن گیا۔ اس کا نام بتا بھی دیں حکیم صاحب نے اس پر راز کہہ دیا کہ جس جانور کا گوشت تو کیا کھا لیا ہے نے کھائی وہ تھا "مینڈک"۔ انسپکٹر صاحب یہ سن کر چونک سے بلند پھر کہنے لگے "میں حلال و حرام تو جانتا نہیں لیکن مینڈک سے کراہت اتنی ہو کہ اگر مجھے علم ہو جاتا تو یقیناً میں اس کے کباب نہ کھا سکتا۔ بہت اچھا لگتا کہ آپ نے اس حکمتِ علی سے کام لے کر مجھے اس شرمناک مرض سے پاک کر دیا۔ وہ عربی کا مقولہ صحیح ہو کہ حکیم کا کوئی فعل حکمت سے ہوتا ہے" یہ انسپکٹر صاحب یوپی پولیس کی حکومت سے نشن لیکر ۱۸ میں بھوپال آگئے۔ قوی اچھی حالت میں تھے۔ جڑ توڑ لگا کر دہلی میں سپرنٹنڈنٹ پولیس ہو گئے۔ میں اس زمانے میں وہاں چالان مقدار پروری پر مامور تھا۔ سپرنٹنڈنٹ صاحب سے ملاقات ہوتی رہتی تھی۔ اس کے اس علاج کا واقعہ سن چکا تھا۔ ایک روز بحسن عنوان پوچھنے میں اس نے مرض خود تو نہیں کرایا تھا۔ انھوں نے بتایا کہ ۱۸ برس ہو چکے ہیں اس نے فضل سے کوئی خفیف سا اثر اس کا محسوس نہیں ہوا۔ یہاں مجھے ایک واقعہ یاد آیا جس کا تعلق علاج معالجہ مینڈک کی حلت و حرمت سے ہے۔ کسی زمانے میں مرحوم ہمارا جلی علی محمد صاحب یوپی حکومت کے جوم نمبر تھے۔ برما کے ایک اعلیٰ سرکاری طور پر لکھنؤ آئے۔ ہمارا جہ صاحب نے اپنی راجسیتی جہان نواز ان کی بیٹی پر تکلف دعوت کی۔ بری جہان لکھنؤ کے رکاب دار ملا کر وہ انواع و اقسام کے کھانے کھا کر بہت مخطوٹ ہوئے۔ کچھ عرصہ بعد ہمارا جہ کو رنگون جانے کا اتفاق ہوا اور ان بری عہدے دار طور پر بھی اونچی حیثیت کے مالک تھے، ہمارا جہ صاحب کو مدعو کیا نے بھی ہر قسم کے بہترین کھانے تیار کر لئے۔ اس میں خاص ڈشوں جس کو امتیازی طور پر بری میزبان نے ہمارا جہ صاحب کے ساتھ

ہمارا جہ صاحب اپنی پلیٹ میں لینے سے قبل اتفاقاً پوچھ لیا کہ یہ کیا چیز ہے؟ بری میزبان نے بظاہر انکسار اور بباطن فخر سے کہا کہ میرے دادا مرحوم نے اپنی خوش خولگی کی وجہ سے ایک حوض بنوا کر اس میں اعلیٰ نسل کے بڑے مینڈک پالے تھے، ان کی نسل اب تک چلی آتی ہے۔ حوض کو اوپر سے پختہ چھت سے بند کر دیا ہے۔ ہوا کے لیے جنگلے دار و شندان بنائے گئے ہیں۔ ہر ہفتے بند نالیاں کھول کر پانی بدل دیا جاتا ہے اور غذائی چیزیں کافی مقدار میں ڈال دی جاتی ہیں۔ خاص خاص موقعوں پر یا کسی بہت محترم مہمان کی آمد پر پختہ چھت میں شگاف کر کے حسب ضرورت مینڈک نکال لیے جاتے ہیں اور پھر بند کر دیا جاتا ہے تاکہ چوری کا امکان نہ رہے۔ ڈش ان ہی مینڈکوں کے شور بے کی ہو اور دوسری ڈش میں وہ بھی ہوئی

صورت میں ہیں۔ ہمارا جہ صاحب عقیدتاً اثنائے عشری تھے، ان کے مذہب میں مینڈک حرام ہے۔ اس غیر معمولی مدارات پر بہت کش مکش میں پڑ گئے۔ میزبان کی خاطر سے اس کی ناجوازی کا اظہار بھی کرنا نہ چاہتے تھے اور کھانا تو درکنار میز پر اس کی موجودگی تک گوارا نہ تھی۔ فوراً ہی معدے میں درد اٹھ کھڑا ہونے سے شدید اذیت کا اظہار کر بیٹھے اور کراتے ہوئے میزبان کے کمرہ استراحت میں مسہری پر جا لیٹے۔ وہ مینڈک پکانے والے بادرجیوں کے ہاتھ کا پکایا ہوا دوسرا کھانا بھی نہ چاہتے تھے۔ پھر میزبان کو افسردہ خاطر چھوڑ کر معذرت کرتے ہوئے لوٹ آئے اور اپنی جگہ قیام پر آکر کھانا کھا تے ہوئے بولے،

رسیدہ بود بلائے و لے بجز گزشت

نزلی

نزاد و کام کے متعلق
جدید تحقیق یہ ہے کہ یہ
خاص قسم کے مادے کا
مجموعہ ہے۔ یہ مادے مختلف
ذریعوں سے ناک کی
اندرونی چھتی پر اثر انداز
ہوتے ہیں اور اس چھتی
پر درم پیدا کرتے ہیں۔
یہ درم پھلکندہ دماغ
تک پہنچ جاتا ہے اور پھر
طوبت یعنی شروع
ہو جاتی ہے۔ خورلی
معدہ کی ایک خاص
بجاء ہے۔ اس دوا کی چند
دراکس زعفران، آوہ
شکارا لاتی ہیں بلکہ
کے تمام اذیت کو
ختم کر دیتی ہے۔

پیچ

شدید سے شدید پچش کا علاج

”پیچ“ اسہال اور پچش کی یقینی اور زود اثر دوا ہے۔ قولون (بڑی آنت) اور معار مستقیم (آخری آنت) کے درم کو دور کرتی ہے اور ان کی اندرونی سطح پر جو زخم آ جاتے ہیں ان کو بڑی خوبی سے بھر دیتی ہے پچش اور دستوں میں آنتوں کی حرکت بڑھ جاتی ہے پیچ کے ننھے ننھے قرص اس حرکت کو اعتدال پر لے آتے ہیں اور پچش کی تکلیف جاتی رہتی ہے اور دست بھی رک جاتے ہیں۔ جدید تحقیق نے نے شدید یعنی عصائی پچش کو خاص جراثیم کا سبب قرار دیا ہے جن کو ”تیدگاز بیسی لائی“ کہتے ہیں، پیچ ان جراثیم کو ہلاک کر دیتی ہے۔ بلعنی اور صفراوی پچش میں بھی یہ دوا کارآمد ہے۔

ہر گھر میں رکھنے کی چیز ہے

جوارش کونی

معدہ کا درجہ حرارت
بڑھا کر نری دور
کئی ہی رطوبت
سکھائی اور پچش
کو دور کرتی ہے
کے ہونے کو روکتی
ہو۔ آنتوں کی حرکت
دیر کو بڑھ کر کے
قبض کی عادت کو
کئی ہی معدہ اور
آنتوں کے خراب
مواد کو نکال کر
اس بخار کو رفع
کرتی ہے جو معدہ
اور آنتوں کی
خورلی کی وجہ سے
ہو۔ نہایت
زود اثر ہے۔

کارمینا

درد شکم، ہضمی، بھوک کی کمی،

اچھارہ، قبض، قے، دست

ہضم کی خرابی

یہ اور معدہ اور جگر کے دوسرے امراض آج کل عام ہیں۔ اور ان شکایتوں کی وجہ سے نہ صرف معین خراب رہتی ہیں بلکہ کاربار اور زندگی کے دوسرے مشاغل پر بھی اثر پڑتا ہے۔ اچھا ہضم اور صحیح معدہ اچھی صحت کا ضامن ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ آپ دہی میں جو کچھ آپ کھاتے ہیں۔ لیکن جب آپ کا کھانا ہوا جسم کو نہ لگے، اور جزو بدن ہو کر خون بن کر آپ کو طاقت نہ پہنچائے تو کھانا پینا ہی بے کار نہیں ہوتا بلکہ اٹھنا بیٹھنا، سونا جگانا مشکل ہو جاتا ہے اور جینا ڈوبتا ہے۔

ہمدی کی لیباریٹریوں اور ہمدی د مطبوں میں چیدہ جری بوٹیوں اور ان کے قدرتی نمکیات پر طویل تجربات اور سائنسی تحقیقات کے بعد ایک متوازن اور مفید دوا کارمینا تیار کی گئی ہے جو ہضم کی جلد خرابیوں کو دور کرنے میں خصوصیت رکھتی ہے۔ کارمینا معدے پر نہایت خوشگوار اثر کرتی ہے اور اس کے افعال کو درست کرتی ہے جو ہضم کے فعل کے لیے جو شرطیں ضروری ہیں کارمینا ان کو مناسب مقدار میں پیدا کرتی ہے۔ جگر کی اصلاح کرتی ہے اور جگر کی جلد خرابیوں کو درست کرتی ہے۔



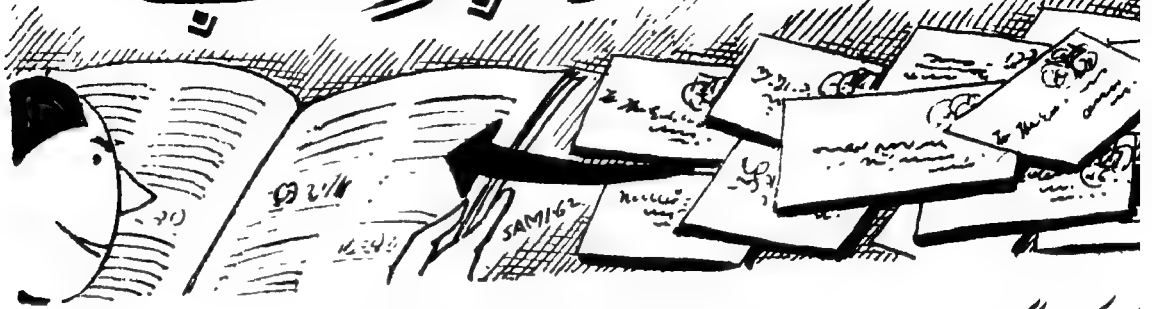
بچنے کی جن تیزابیت، پیٹ کا بھاری پن، نفخ، بد ہضمی، پیٹ کا درد، کھٹی دکاریں، درد شکم، متلی اور قے، بھوک کی کمی، قبض یا معدہ اور جگر کی دوسری بیماریوں میں کارمینا کا استعمال نہایت مفید ہوتا ہے۔

کارمینا نظام ہضم کو درست اور قدرتی کرینگی یقینی دوا ہے۔ ہر موسم اور ہر کتبہ ہوا میں ہر مزاج کے لوگوں کے لیے فائدہ بخش اور مؤثر ہے۔ بلا خطر استعمال کی جاسکتی ہے۔ کارمینا ہر گھر کی ایک ضرورت ہے۔

ہمدی

ہمدی دواخانہ (دفتر)، پاکستان
کراچی ڈسٹرکٹ لاہور پاکستان

سُوال و جواب



ک کیوں لگتی ہے ؟

سوال : ہمیں بھوک کیوں لگتی ہے، بھوک نہ لگنے کی کیا وجوہات
(جمال الدین - کلکتہ)



جواب : بھوک ایک طبعی احساس ہے جو معدے میں پیدا ہوتا ہے۔
ت جبکہ غذا کھانے کے بعد ایک وقفہ گزر گیا ہو۔ جسمانی محنت سے یہ
مازیدہ تیز ہو جاتا ہے، بالخصوص جبکہ ہوا ٹھنڈی ہو۔ اس کی توجہ دیکھ
یہ خیال ظاہر کیا گیا ہے کہ عضلات میں جو تھکیدی اعمال واقع ہوتے
سے بعض ایسی اشیاء پیدا ہو جاتی ہیں جو معدے کے حسی اعصاب میں
اکڑتی ہیں، جس سے معدے میں انقباضات ہونے لگتے ہیں اور
انقباضات زیادہ شدید ہوتے ہیں تو بھوک کا احساس پیدا ہو جاتا ہے۔
تجربات سے یہ بھی ظاہر ہوا ہے کہ جب خون کے اندر شکر کی مقدار کم
ہو تو معدے میں انقباضات ہونے لگتے ہیں اور بھوک کا شدید احساس
ایک ماہر پولٹن کے تجربات سے ظاہر ہوا کہ بھوک کی شدت (آلام
کا احساس معدے کے سکڑاؤ کے وقت نہیں بلکہ اس وقت ہوتا ہے
تھکلا پڑ جاتا ہے۔ بھوک کی حالت میں معدے میں تناؤ زیادہ ہو جاتا
ہے جس سے سردی پر دباؤ پڑنے لگتا ہے اور کھانا ہضم ہونے
عام میں اسے چھوٹی کی قلابا زبوں سے تعبیر کیا جاتا ہے !

دراصل معدی جس بہت پیچیدہ چیز ہے۔ چنانچہ متواتر ایک
ہی طرح کی غذا سے، یا بعض خاص غذاؤں سے، یا زیادہ کھانے کے بعد یا چار
دن تک فاقہ کر لینے کے بعد طبیعت کھانے سے اکتا جاتی ہے۔

قطع نظر ان فنی توجہات کے عام تجربہ ہو کہ نفسیاتی کیفیت ماحول اور
موسموں کا بھوک پر بڑا اثر پڑتا ہے۔ مثلاً جب طبیعت ہمتاس باشاش ہو،
بے تکلف و وسوسوں کی صحبت ہو، دسترخوان صاف ستھرا سجا ہوا ہو اور طبع
کے مرغوب کھانے سامنے چُنے ہوئے ہوں تو بھوک خوب لگتی ہے اور کھانے میں
لطف آتا ہے۔ اس کے برعکس تشویش و خوف، رنج و غم کی حالت میں اور
نامرغوب گھناؤنی چیزوں سے بھوک کا فور ہو جاتی ہے۔ مرض، تھکان و خستگی،
کمزوری اور درد وغیرہ کی حالت میں بھوک کم ہو جاتی ہے نیز زیادہ میٹھی اور پری
چیزوں کے استعمال سے بھوک کم ہو جاتی ہے، مگر چٹ پٹی چینیوں، اچالوں اور
ترش چیزوں سے بھوک تیز ہو جاتی ہے۔ زیادہ پانی پی لینے سے بھی پیٹ پھول جاتا
ہو اور کم کھایا جاتا ہے۔ سردی کے موسم میں بھوک خوب لگتی ہے اور گرمیوں میں شہا
کم ہو جاتی ہے۔ خوش ذائقہ، خوش رنگ اور خوشبودار کھانوں سے منہ میں
پانی بھرتا ہے اور بھوک تیز ہوتی ہے۔ اس کے برعکس کڑے کیلے، بد ذائقہ، بڑا
اور کربہا المنظر کھانے سے کراہت اور نفرت پیدا ہوتی ہے۔ آج کل بھوک نہ
لگنے کا ایک عام سبب کثرت چائے نوشی اور غیر معتدل تہا کو نوشی بھی ہے۔

دانت کا برش کیسا ہے ؟

سوال : برش سے دانت صاف کرنے سے کیا نقصان ہوتا
ہے ؟ دانت کس چیز سے صاف کیے جائیں کہ نقصان نہ پہنچے ؟ (مختار احمد لاہور)

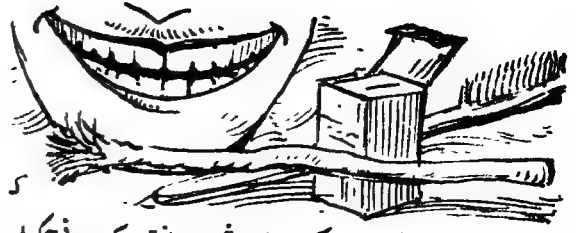
غذا کے ایک ایک جزو اور اس سے متعلق نظام جسمانی کی ضرورت پر تفصیلی بحث کی جاسکے، البتہ ہم یہاں اختصار کے ساتھ ان غذاؤں کی دہی کیے دیتے ہیں، جن کو اگر ایک شخص روزمرہ یا دوسرے تیسرے روز کے ساتھ استعمال کرتا ہے تو وہ نہ صرف تن درست و چست رہے گا بلکہ جسم بالیدگی و بڑھوتری بھی نصیب ہوگی۔

یہاں ان غذاؤں کی فہرست دی جا رہی ہے جو آپ کو اعتدال کے ساتھ استعمال کرنی چاہیے:

بکری کا گوشت: اس میں گریس، بلبہ (لبہ) جگر، مغز کا استعمال زیادہ کیا جائے، یعنی گوشت میں ان میں سے کوئی نہ کوئی نہ تو اچھا ہو۔ مچھلی بھی میٹھے میں ایک قریب کھائی جاسکتی ہو۔
 ترکاری و سبزی: کاجر، ٹماٹر، مولی، شلغم، چغندر، ہر قسم کے اور دوسری موسمی ترکاریوں کا استعمال کیا جائے۔ یہ خیا گوشت کے مقابلے میں ترکاریاں زیادہ استعمال کریں۔
 اناج: چنے، اربر، مونگ کی دال وغیرہ وقتاً فوقتاً استعمال کرنے مضائقہ نہیں۔ چاول کم استعمال کیے جائیں، گیہوں اور گیہوں کے بے چھنے آٹے کی روٹی زیادہ کھانی چاہیے۔
 میدے کی روٹی و بکٹ استعمال نہ کیے جائیں۔ مکی کا بھی زیادہ نہ کیا جائے۔ اعتدال کے ساتھ کیا جائے۔
 کے مقابلے میں خالص سرسوں، بنولہ یا بلوں کا تیل نہ دو دفعہ ڈیڑھ پاؤ سے آدھ سیر تک روزانہ استعمال کیا، ایک انڈا روزانہ استعمال کیا جائے تو میٹھے میں پانچ ایک انڈا استعمال کیا جائے۔ انڈے کی زردی نیم برش کرنا زیادہ بہتر ہے۔

پھل و میوے: موسمی، مالٹا، سنگتہ، سیب، انار، گ موسمی پھل حسب حیثیت استعمال کیے جائیں بیش از آلونجاہ، انجیر خشک، بادام، مونگ پھلی، چلغوزہ، روزانہ ایک نہ ایک میوہ ناشتہ میں صبح یا تیسرے پر ضرور استعمال کیا جائے۔

مٹھائیاں: سفید شکر کی مٹھائیاں مضر صحت ہیں۔ بڑا آدھ دفعہ استعمال کرنے میں چنداں مضائقہ نہیں! کھانے کو دل چاہے تو گنے کا رس، راب، کھجور کے!



جواب: سخت بالوں کے غلط برش سے دانتوں کے بیرونی چکدار مینا میں لکیریں اور ریزیں پڑ جاتی ہیں اور مینا کی ہمیں تہہ جو دانتوں کی خوبصورت کے علاوہ حفاظت بھی کرتی ہو، اس کے زائل ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہو۔ برش کا صاف و پاک رکھنا اکثر وقت طلب ہوتا ہو، چنانچہ استعمال سے پہلے اسے کسی مٹھر محلول سے دھو کر صاف کرنا اور استعمال کے بعد اسے تھوڑی دیر جوش کھاتے ہوئے گرم پانی میں ڈلو کر رکھنا ضروری ہوتا ہو۔ سخت بالوں کے برش سے سوڑھے بھی زخمی ہو سکتے ہیں۔ بالوں کے برش کی بہ نسبت نیم یا بول کی تازہ مسواک بہت بہتر اور سہولت بخش ہوتی ہو۔ مسواک کے ساتھ کوئی عمدہ مینج یا ٹوتھ پیسٹ بھی استعمال کرنا بہتر ہے۔ مسواک سے دانتوں کو اوپر سے نیچے کو اور آگے پیچھے ہر طرف سے صاف کرنا چاہیے۔ دانتوں کی درمیانی درزوں کو صاف کرنے کے لیے باریک خلال یا ریشم کے دھانگے کا استعمال سہولت بخش ہوتا ہو۔ لکڑی کے کوئلے کو خوب ہمیں پس چھان کر اس کے ساتھ تھوڑا چاک، کا فور، بوریکس اور نمک ملا کر روزانہ استعمال کے لیے اچھا نمک تیا کیا جاسکتا ہو۔ خوش قسمتی سے ہمارے مینج ایک نہایت سہل الحصول اور بڑا مفید، محافظ دندان ہو جو ہر جگہ دستیاب ہو سکتا ہو۔

چستی چالاکی کی غذا

سوال: انسان کو اپنا جسم بڑھانے اور دماغ کو چست و چاق بنانے کے لیے کون سی غذا کس پیمانے پر استعمال کرنا چاہیے۔ نہ کا ما سے جسم کو کیا فائدہ حاصل ہوتا ہو؟



جواب: جسم انسان میں اجزاء اربعی، اجزاء شکاری و نشاستہ، شکر، اجزاء روغنی، حیاتین، معدنی نگہیات، یہ سب ہی اجزاء غذا پائے جاتے ہیں۔ لہذا اسے اعتدال کے ساتھ وہ تمام غذائیں کھانی چاہییں جن میں یہ تمام اجزاء پائے جاتے ہوں۔ یہاں اس کالم میں اس کا تو موقع ہو نہیں کہ اجزاء

سے پیپ و خون آنی بند ہو جاتی ہو۔

علاوہ ان میں لیوں میں وٹامن سی اچھی خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے وٹامن سی ہماری غذا کا ایک نہایت اہم جزو ہے۔ اگر کسی کی غذا میں یہ نہ ہو تو دانتوں اور مسوڑھوں میں کمزوری آ جاتی ہے۔ قدیوں میں نقص پیدا ہو جاتا ہے، قلب کو نقصان پہنچتا ہے۔ عضلات کمزور ہونے لگتے ہیں اور اعصابی کو نقصان پہنچتا ہے۔ ایک بالغ شخص کو ۵۰ ملی گرام وٹامن سی کی یومیہ ضرورت ہوتی ہے اور ایک بڑے لیوں کا ۵۰۰ ملی گرام وٹامن سی فراہم کرتا ہے اس آپ اس کی اہمیت کا اندازہ کر سکتے ہیں۔ ہمارے ہاں سالن اور ترکاریوں میں لیوں کا رس ڈال کر کھایا جاتا ہے اور یہ ایک اچھی عادت ہے۔

ہارمون کیا ہے؟

سوال: ہارمون کیا ہے؟ جنسی تحریک میں کیا رول ادا کرتا ہے؟
(ابن اہلم - ہاما ناگر ضلع سنگھم)



جواب: ہارمون اس ربط کو کہتے ہیں جو ہمارے جسم کے مختلف غد بناتے ہیں اور جن کے خون میں انجذاب سے ہمارے جسم کے اکثر افعال خصوصاً ہضم و تحلیل شکریات و اخراج و انجذاب نمکیات صحیح طور پر عمل میں آتے ہیں، نیز ہمارے جسم عام کی نمو اور ہماری جنسی نمو صحیح اور فطری طور پر ہوتی ہے۔ ہارمونز متعدد ہیں مثلاً معدہ، بانقراس، جگر اور آنتیں ایسے ہارمونز بناتی ہیں جن کا تعلق صرف ہضم، تحلیل شکریات اور اخراج و انجذاب نمکیات سے ہے۔ اس کے علاوہ ہمارے جسم میں ضروری غد ہیں جن کی ہارمونز ایک طرف تو ہضم، تحلیل، شکریات اور اخراج و انجذاب نمکیات میں مدد دیتی ہیں، دوسری طرف وہ نمو، خون کے دباؤ، جنسی آلات کے نمو اور جنسی طاقت سے اور دماغی (ذہنی) طاقت سے تعلق رکھتی ہیں۔ ساتھ ہی ایک غد کا ہارمون دوسرے غد کے ہارمون کے بننے میں محرک دیتا ہے ایسے غد اینڈو کرائن کہلاتے ہیں اور غد ضرور دیکھ جاتے ہیں۔ ان کے نام غد نخامیہ، غد درقیہ، غد طوشہ، کلاہ گردہ، خسیہ اور خسیہ الرحم ہیں۔ ان میں غد نخامیہ کو اکثر کلینڈ کہتے ہیں کیونکہ یہ درقیہ، کلاہ گردہ اور خسیہ یا خسیہ الرحم کے ہارمونز کو کنٹرول کرتا ہے۔ ان کو اسی لیے ناچرٹ غد

ت کو پورا کیجئے۔ گوشت کی گڑبگڑ بھی جائز ہے میں مفید ہے۔ سفید شکر کے لی ٹورا کا استعمال زیادہ بہتر ہے۔

جو ہدایات ان غذاؤں کے استعمال کے ساتھ دی گئی ہیں۔ اگر آپ نے سننے رکھ کر یہ غذا میں استعمال کیں تو آپ صحت مند و چست رہیں گے۔ وہ صبح غذا کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ کوئی نہ کوئی جسمانی ورزش لائے تاکہ یہ غذا صحیح طریق پر جذب و بدن ہو جائے۔ اس کے لیے کھلی ہوا، ہوا خوری سب سے بہتر ہے۔ روزانہ صبح کے وقت دو تین میل پیلے، اس ضرورت کو پورا کر دے گی۔

سنگھارا ایک ٹانگہ ہی نہیں بلکہ لطیف غذائی اجزاء موجود ہیں تعال سے نظام جسمانی میں وہ کیمیائی خمیر (ENZYMES) ہیں جو غذا کو جز و بدن بناتے ہیں۔ اس لحاظ سے اس کا استعمال مفید ہے۔

کے فائدے

سوال: لیوں طبی نقطہ نگاہ سے کیا فائدہ بخشتا ہے۔



جواب: لیوں یعنی لیوں بے شمار طبی فوائد کا حامل ہے۔ اس کا نام ماط کیا جاسکتا ہے اور نہ اس سے کچھ زیادہ فائدہ ہوگا۔ بہر حال اس کے کچھ موٹے موٹے فائدے بتا دیتے ہیں جو یاد بھی رہیں گے اور زندگی میں کام بھی آئیں گے۔ لیوں صفرا کو کاٹتا ہے۔ اگر صفرا کی وجہ سے کسی کو متلی کی شکایت رہتی ہو تو اسے چاہیے کہ وہ ایک میں نصف لیوں کا رس ڈال کر دن میں دو تین بار پی لیا کرے۔ اس سے صفرا کی اثرات زائل ہو جائیں گے۔ طیریا اور موسمی بخاروں کا بہت زیادہ زور ہوتا ہے۔ مدھ کو دا ہو جاتا ہے اور کسی چیز کو دل نا۔ ایسی کیفیت میں لیوں پر کالی مرچوں کا سفوف چھڑک کر بہت جلد مدھ کا ذائقہ کھل جاتا ہے اور صفرا کا زور ٹوٹ جاتا ہے۔ دن کے رس میں تھوڑا سا باریک پسا ہوا نمک ملا کر پائیا زندہ اپنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے مسوڑھوں



جواب: صرف لقوہ دراصل چہرے کے نصف جانب کے عصب الوجہ کے فالج سے ہوتا ہے اور چہرے کے عضلات کا ہوجانے سے اس طرف کا منہ ٹیڑھا ہوجاتا ہے۔ اس طرف کا مارنے سے نہیں پھولتا اور ہونٹ اور زبان تندرست کی طرف کھینچے ہیں۔ اسی طرح جب زبان کا نصف حصہ مغلوج ہوا تو بھگنے کے غلونا اور نگلنا بھی دشوار ہوجاتا ہے۔ اس کا سبب بعض دفعہ ٹھنڈا بعض دفعہ اس طرف کان کے درمیانی حصے میں پیپ پڑجانا۔ اور کان کے دانتوں کا نقص ہوتا ہے۔ جسم کے فالج کے ساتھ اگر لقوہ شرب کا سبب آتشک یا دماغ میں کسی رگ کا پھٹ جانا ہوتا ہے۔ دماغ میں جب بائیں طرف ہو تو دماغ میں نطق کا مرکز مغلوج ہو جاتا ہے۔

نیرا کیا ہے

سوال: نیرا کی ماہیت کیا ہے؟ اس کے فوائد اور

کیا ہیں!



جواب: نیرا کے درخت کو جس جگہ پھل آتا ہو کو چنے طرح کا رس نکلتا ہے، اسی کو تازی یا نیرا کہتے ہیں۔ جوش آنے میں نشہ نہیں ہوتا۔ جو لوگ تازہ پینا پسند کرتے ہیں وہ سویر نکال ہی پی لیتے ہیں۔ آفتاب کی کرنیں اس میں بخار بن کر داخل ہوتی ہیں۔ بلغم اور صفرا کے فساد کو دور کرتا ہے، قوت باہ بڑھاتا ہے، بدن کو طاقتور بناتا ہے۔ ملین ہو، طبیعت میں جوش اور سرور پیدا کرتا ہے۔ بھاتا ہے، پیشاب کی جلیں دور کرتا ہے۔ اور نقصانات یہ ہیں کہ باکتا ہو، سر میں گرانی لاتا ہے، دھڑکنا پیدا کرتا ہے۔ زیادہ پی جانے لگتا ہے اور اس وقت مجبوراً کہنا پڑتا ہے، مساع کو مرے ہاتھ سے لیجئے

کہا جاتا ہو مگر خود نارجیٹ غدول کے ہارمونز بھی مل کر ماسٹر کلنڈ کے ہارمونز پر اثر پذیر ہوتے ہیں۔ کنٹرول ظاہر ہے کہ کی بیشی دونوں کا ہوتا ہے۔ چنانچہ کسی ایک غدہ کے ہارمون کا مریض کو دینا ایک تو اس کا خاص اثر پیدا کرتا ہے، مگر ساتھ ہی دوسرے غدول کے ہارمون کو کم یا زیادہ بھی کر کے اثر دکھا سکتا ہے۔ چونکہ آپ نے صرف جنسی رول کے متعلق دریافت کیا ہے، اس لیے یہاں صرف اسی کے متعلق کچھ تفصیل بیان کی جاتی ہے۔ غدہ نخامیہ کے دو حصے ہیں، ایک اگلا اور ایک پچھلا۔ اگلے حصے کے ہارمونز کا تعلق نمو اور جنس سے ہو۔ نمونے کے ہارمونز کی زیادتی سے ہڈیاں بڑی ہو کر قد اور ہاتھ پیر پیر ہوجاتے ہیں اور انسان دیو ہیکل بن جاتا ہے۔ ان کی کمی سے بونے بن جاتے ہیں نیز جنسی ہارمون کی زیادتی سے قبل از وقت بلوغت اور جنسی تحریک زیادہ ہوجاتی ہے اور خصیہ اور خیمہ الرحم کو تحریک ملتی ہے اور اس کی کمی سے جنسی طاقت میں کمی ہوجاتی ہے اور مثلاً پا آجاتا ہے۔ چنانچہ غدہ نخامیہ کے نمونے کے ہارمونز اور جنسی ہارمون اور جنسی

جنس کا براہ راست تعلق غدہ خصیہ اور خیمہ الرحم سے ہے مگر درقیہ اور کلاہ گردہ بھی معاونت کرتے ہیں۔ خصیہ اور خیمہ الرحم کے ہارمونز براہ راست جنس اور جنسی طاقت سے تعلق رکھتے ہیں۔ ان کی زیادتی سے ان میں زیادتی اور کمی سے ان میں کمی آجاتی ہے۔ درقیہ اور کلاہ گردہ کے ہارمون ان میں مدد کرتے ہیں۔ غدہ طوشکی کے ہارمون جنسی تحریک کو کم کرتی ہے، اس لیے بلوغت کے بعد یہ غدہ بہت گھٹ جاتا ہے اور یہ بڑھا ہوا ہی رہے تو بلوغت میں تاخیر ہوتی ہے۔

چنانچہ جب غدہ خصیہ یا خیمہ الرحم اگر سست ہوجائے تو پھر غدہ نخامیہ کے ہارمونز دینے سے ان میں جستی آجاتی ہے اور وہ اپنا فعل اچھا کرنے لگتے ہیں لیکن جب کسی بیماری سے خصیہ یا خیمہ الرحم کی اپنی ساخت ناقص ہوجائے تو پھر غدہ نخامیہ کے ہارمونز کچھ فائدہ نہیں کر سکتے اس وقت صرف غدہ خصیہ یا خیمہ الرحم کا دینا فائدہ دے گا۔ مستورات میں غدہ نخامیہ کے ہارمونز کا اثر ایک طرف جنسی طاقت اور خواہش کی طرف ہوتا ہے، دوسری طرف اس کا تعلق استقرار حمل اور اسقاط سے بھی ہوتا ہے۔

لقوہ

سوال: گولن پر لقوہ کے اثر سے گولنگا پن کیوں ہوجاتا ہے؟
(دسر سلی خانم - کلکتہ)

چہرے کے بل

سوال: میرے چہرے پر عرصے سے کچھ تل ہیں۔ اس کا علاج
(صبح الزماں - جلال پور)



جواب: رخسار کا تل تو وہ چیز ہے کہ حافظ شیراز اس پر سمرقند
بجائے ڈالنے کو تیار ہو گئے تھے اور اسی شاعرانہ فیاضی کی بدولت
نشاہ تیمور نے ان سے جواب طلب کر لیا تھا۔

جن ممالک کو ہم نے بڑی مشکلات کے بعد فتح کیا ہو، آپ انہیں
دنا دینے پر تلے ہوئے ہیں۔ اس پر شاہو شیراز نے برجستہ کہہ دیا تھا
فیاضی کی بدولت تو یہ حال ہو گیا۔ اگر آپ اس دولت حسن کو پسند
کرتے تو صبح کو اطریض شاہترہ یا رات کو صفائی کی ایک عوداگ نیمگند
پس ڈال کر نوش فرمائیے۔

خوری

سوال: صبح سویرے باغ میں ہوا خوری اور ورزش کے
پر کیا اثرات پڑتے ہیں؟



جواب: صبح کو باغ میں ہوا خوری کرنا تفریح طبع کے لیے باؤ
سے بھی زیادہ موثر ہے۔ ابھرتے ہوئے سورج کی شعاع اور چرخ
ہوا کی بلے چین لہریں خوشی اور شادمانی پیدا کرتی ہیں۔ ملاوٹ
ہیو گلوکین، برٹھائی ہیں۔ ورزش سے جسم میں طاقت اور کھرتی
دوران خون تیز ہوتا ہے۔ اس طرح بدن کے ہر حصے میں خون کی
چرخ جاتی ہے۔ پھیپھڑے ایک بہن خوب جذب کرتے ہیں اور
ایسڈ گیس اچھی طرح خارج ہو جاتی ہے۔ بہر کیف سیر اور
اس طور پر کھلی ہوا میں بہت زیادہ فائدہ مند ہے۔

اوجاعی

(اوجبارعی)

جوڑوں کے درد اور گٹھیا کے لیے مفید دوا
اوجاعی میں سورنجان شیریں کا سفید جوہر خاص ترکیب سے شریک کیا
گیا ہے۔ اس میں دوسری دواؤں کے سفوف بھی ہیں جو درد کو سکون
پہنچاتے ہیں اور مرض کے اصل سبب کو دور کرتے ہیں۔ ہزاروں
روماٹزم (وجع المفاصل)، اور گٹھیا (نقرس - گائوٹ) کے مریض
اس دوا سے صحت یاب ہو چکے ہیں۔ یہ جس طرح ایکویٹ گاؤٹ میں
فائدہ مند ہو، اس سے زیادہ نقرس میں فائدہ رساں ہو۔ دل کے کسی
مرض کے بعد یا سوزاک یا آتشک کے بعد جوڑوں میں جو پکڑ پیدا
ہو جاتی ہے ”اوجبارعی“ بڑی خوبی سے کھول دیتی ہے۔ گوشت
جو ہم کھاتے ہیں، اس کے فضلہ میں یورک ایسڈ کو داخل ہے۔ اس
ایسڈ کو گردے پیشاب کے راستے خارج کرتے ہیں۔ اگر گردے
ایسا نہ کریں تو یہ یورک ایسڈ جوڑوں میں جا کر جمع ہونا شروع
ہو جاتا ہے اور درد کا موجب ہوتا ہے۔ اوجاعی کے تھرمس
گردوں پر بڑا دل چسپ اثر کرتے ہیں جس کی وجہ سے ان کا عمل
تیز ہو جاتا ہے اور وہ یورک ایسڈ کو جذب کر کے اسے خارج کرنا
شروع کر دیتے ہیں۔

اوجاعی جوڑوں کے درد اور گٹھیا کا اصولی علاج ہے

پچنول

معدے کی بیماریاں بدھنی قبض، تیزابیت،
متلی، نفخ اور ان کا علاج
معدے کی بیماریاں بہت سی صورتوں میں ظاہر ہو سکتی ہیں پچنول،
پوئے لظام ہضم کو درست کر کے انہیں مستقل طور پر ختم کر دیتا ہے۔
اس کے استعمال سے کھانا خوب ہضم ہوتا ہے، پیٹ کا بھاری پن
دور ہو جاتا ہے اور معدہ اور آنتیں اور جگر اپنا کام صحیح طور پر کرنے لگتے ہیں

بڑھتی عمر اور مضبوط تر دانت



بیج نشوونما کے لئے غذا کو اچھی طرح چبانے اور اس کو ہضم کرنے کی قوت بے حد ضروری ہے۔ لیکن خود اس کا دار و مدار مضبوط اور صحت مند دانتوں پر ہے۔ دانت اسی وقت مضبوط، صحت مند اور خوبصورت رہ سکتے ہیں جب ان کی صحت اور صفائی کا پورا پورا خیال رکھا جائے۔

عمدہ دانت زندگی بھر کے ساتھی ہوتے ہیں۔

ان کی پوری پوری حفاظت ہمدرد منجن سے کیجئے۔ ہمدرد منجن گہرائی تک پہنچ کر ان کی صفائی کرتا ہے۔ دانتوں کو کھڑا رکھنے سے بچاتا ہے۔ مسوڑھوں کی مالش کرتا ہے اور منہ کی بدبو کو دور کرتا ہے۔ اس کی ہلکی ہلکی تھنک اور خوشبو بڑی دلپسند ہے۔

ہمدرد منجن

مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں بچے توتوں کی جگہ پیدا کرتا ہے۔



ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کلی ٹھکانہ لاہور

کے حصول میں دیسی طب ہی سے مدد لی جاسکتی ہے۔

ہم یہ تو ہرگز نہیں کہہ سکتے کہ وزیر صحت غریب کے ہمدرد نہیں یا انھیں ملنگ افلاس کی خبر نہیں یا زرمیا دل کی کمی پر ان کی نظر نہیں لیکن ہم یہ سمجھنے سے قاصر ہیں کہ وہ خود اپنے دین کی طبوں کی سے کیوں اس قدر بے رخی اختیار کیے جسے میں اور انھیں کیوں اتنا حقیر سمجھتے ہیں۔ انی طبوں سے دیں اور دیسی کا انتساب بھی انھیں اپیل نہیں کرتا۔

ہم نے وزیر صحت کی خدمت میں بارہا طب مشرق اور طب اسلامی کے متعلق بائیان پاکستان کے ارشادات و وصایا اور قول و قرار پیش کیے جن کو سنا اور پورا کرنا ہر کسے والی حکومت کا فریضہ ہونا چاہیے۔ ہم نے ان کو قائد اعظم کا قول سنا کہ وہ طب اسلامی کو قوم کا یارِ ناز و نرسہ سمجھتے تھے اور اس کی حفاظت کا اہل خانہ نے پاکستان کا فرض منصبی قرار دیا تھا۔ انھوں نے طب مشرق کو طب اسلامی کے نام سے محکم کیا تھا اور یہ تو ساری دنیا جانتی ہو کہ اسلامیات کی اُحیا کے لیے ہی پاکستان کا قدیم عمل میں آیا تھا اور اسلام کے نام پر ہی ہندوستان کے مسلمانوں سے قربانی طلب کی گئی تھی اور اسلام ہی کے نام پر یہ قربانی دی گئی تھی۔ قائد ملت نے خود بڑی شہد کے ساتھ اسلامی طب کے کار کو پیش کیا تھا۔ انھوں نے فرمایا تھا کہ طب اسلامی کی افادیت کا قابل ہوں اور میں ہی نہیں بلکہ قوم کے تمام اگاہوں بات سے اتفاق رکھتے ہیں کہ قومی طب کا مسئلہ طب اسلامی کی سرپرستی سے ہی حل ہو سکتا ہے۔ اہل طے شہد امر کہ طب اسلامی کی ضرورت سرپرستی کی جائے گی۔

آنریبل وزیر صحت! آپ نے ایلو پیتھی کو حیثیت دینے اور ملکی طب کو بیل گاڑی سے تشبیہ دی ہے۔ اگر اس تشبیہ کو درست تسلیم کر لیا جائے تو کیا ہلاکت ابھی تک بیل گاڑی کا ملک ہو گیا ہے اس فیصد دیہاتی آبادی کی سواری اور بار بار دی کا مسئلہ حیثیت دینے سے حل ہو سکتا ہے۔ ابھی تک بیل گاڑی ہی ہمارے ملک کے ذائقے حل و نقل کا صحیح نمائندہ ہے۔ کیا جب تک ہر دیہاتی کی سواری اور بار بار دی کے لیے حیثیت دینے جتنا نہ ہو سکیں، لوگ بیل گاڑی بنانا، اس پر سفر کرنا اور سلمان لڈنا چھوڑ دیں اور بیل گاڑی کو ترک کر کے جو رقم بچے اس کو حیثیت دینے کی خریداری کے لیے جمع کر دے تو ہم اس رقم کے جمع ہونے میں تسلیں بل جائیں یا صدمت کوئی موثر گذشتہ خرید لیں۔ جب بیل گاڑی بھی خارج از وقت ہے تو پھر ٹوٹ گھوڑے، پھر ادا گدے اور بھی بیکار رہتے ہیں۔ ان پتہ سائنس کی کاریگری بالکل ہی صرف نہیں ہوتی ہے یہ براہ راست خدا کی تخلیق ہیں انھیں زیر و بردینا چاہیے کہ نہ خدا ان کا وجود ملک پر محض ایک پوجہ ہے۔ وزیر صحت کے خیالات کی بناء پر

ان کے طبائے کے مسافر ہونے کی آئینہ دار ہے۔ حالانکہ حوام کا سینٹر بیل گاڑی کی محرومی سے داغ دار ہے۔

کیا پاکستانی بھر کے لیے صرف چار مردوں اور چار عورتوں کے بستر بالکل کافی ہیں جن کا اہتمام پٹنہ لو آکسٹو کے مرکز میں کیا گیا ہے۔ اگر یہ صرف ابتداء کو کہتے ہیں میں ایسے مراکز سارے ملک میں کھولے جاسکیں گے۔ کتنے اقسام کے امراض ہیں جن کا اس جدید ترین طریقے سے کیا جاسکتا ہے اور ان کا تناسب ملک کے دوسرے امراض کے مقابلے میں کیا ہے اور اس بات کی کیا ضمانت ہے کہ آخر میں آپ یہ تو نہیں کہیں گے کہ طریقہ علاج بھی مفید سے زیادہ خطرناک ثابت ہوا۔

ہمیں بنیاد کی حفاظت کی فکر ہے اور اب اختیار کو مجوزہ قصر ترقی رنگ و روغن اور زیب آرائش کا خیال ہے۔ وہ مغرب کی تقلید میں ہوں یا قلعہ نوک چاہتے ہیں اس میں معلوم ہوتا ہے کہ پیر تلے دین نکل جا رہی ہے۔ مغرب افلاک پر غلبہ جانے کی کوشش کر رہا ہے اور وہیں زمین کا کاؤ بار دم پر ہم ہوتا نظر آ رہا ہے۔

طب مشرق فی الواقع طب مغرب کی بنیاد پر اور ہمیشہ طب کی بنیاد پر یہ نظری اور طبی بنیاد پر گزری نہیں جاسکتی تاہم مارک طب مغرب کو ہی حقیقی زمین پر راسی کا شت کئی ہوگی۔ ہر دن ان کی ساری ملنگی کی حیثیت کے لیے جو ہری ناگاہک ثابت ہو کر یہی گئی جس کے آتما کی موجودگی سے کوئی چشم بننا اور کار نہیں کر سکتی اور دشمن (ایٹمی یا دیگر) دفاع کے یہ ایٹم بم اور تابکاری کے ای جدید ملا جوں کی ایک دن حیات کو جلا کر خاکستر کر کے چھوڑے گی۔ جو چیز حقیقی قدیم بودہ اپنے سنگ کی وجہ سے ہے۔ اگر یہ بات آج سمجھ میں نہیں آ رہی ہو تو کل متلج سامنے آئے کہ خود بخود سمجھ میں آجائے گی۔ اگر واقعات کی برہتی ہوئی آتش ناک کا ہمیں احساس ہوتا تو آج ہمارا نالہ خلاف عادت اس شدت سے دور ہائی نہ دیتا ہم نے جھکر کر کہ ہم طب کی اس حقیقی بنیاد کو تمام زریست باقی رکھنے کی کوشش کرتے رہیں دیسی طبوں کے سلسلے میں وزیر صحت سنٹرل ریسرچ لیبارٹری میں دیسی دواؤں پر کام کا ہمیشہ حوالہ دیتے رہتے ہیں۔ یہ تو درحقیقت ایلو پیتھی کی ایک خدمت ہے۔ طب مشرق کے نظریات و اصول سے اس ریسرچ کا تعلق نہیں ہو تا پھر کراچی میں بھی دیسی طب کے ایک سرکاری سینٹر کا ذکر ہے جس میں ہم ابھی تک اس سینٹر کا پتہ لگانے سے قاصر ہیں اور نہ باہرستان کے باوجود آپ نے ہمیں اس سینٹر کا پتہ بتایا ہے۔

پروفیسر عبدالسلام

پروفیسر عبدالسلام پاکستان کے ان مایہ ناز سائنس دانوں میں ہیں جنہوں نے تھلایوں کو اپنی محنت سے برکھنے کا رلا کر بہت کم عمری میں علمی نبین وصول کیا۔ جب پروفیسر عبدالسلام کو امپریل کالج، لندن پروفیسر مقرر کیا گیا تو وہ انگلستان کے سب سے کم عمر پروفیسر تھے۔ ماب جب کہ وہ اپنی عمر کی ۳۶ وین سال میں تھے، ان کو صدر ٲلا برائے سائنسی امور مقرر ہونے کا اعزاز حاصل ہوا۔

بدلت اسلام ۲۹ جنوری ۱۹۲۶ء ایک چھوٹے سے قصبہ جھنگ سابق پنجاب میں، ابتدائی تعلیم کے مراحل پورے کیے۔ پنجاب یونیورسٹی میں انھوں نے فرسٹ پوزیشن حاصل کی اور انٹر سے لیکر بی اے، لے تک اسی یونیورسٹی سے ہر امتحان میں فرسٹ آتے رہے۔ اسی یونیورسٹی میں، اعلیٰ تعلیم کے لیے چلے گئے اور امتحانات میں اسی طرح اول کرتے ہوئے ریاضی میں ٹری پاس (TRIPAS) کی۔ ۱۹۵۲ء میں کیمبرج یونیورسٹی لے پی۔ ایچ۔ ڈی اور، گراں قدر سائنسی کاموں کے اعتراف میں پنجاب یونیورسٹی کی ڈگری عطا کی۔

ماہہ اعلیٰ قابلیت، اہم اسناد کے ساتھ پاکستان آئے اور بر میں ریاضی کے پروفیسر مقرر کیے گئے۔ ایک سال ہی میں صدر شعبہ ریاضی ہو گئے۔ کیمبرج سے ہڈانگی کے وقت لے صدر شعبہ ریاضی و طبیعیات پروفیسر قیوی لے کہا پاکستان میں کوئی مفید کام نہ لیا جاسکے تو امپریل کالج، ان

کی خدات سے فائدہ اٹھانے میں خوشی محسوس کرے گا۔ چنانچہ ۱۹۵۲ء میں ان کو کیمبرج یونیورسٹی نے ریاضی کی لکچر شپ پیش کی جو انھوں نے قبول کر لی اور اپنی غیر معمولی ذہانت اور اہلیت کی وجہ سے، ۵۷ میں وہ پروفیسر لیوی کی جگہ اس اہم سائنسی تعلیم گاہ کے شعبہ ریاضی کے صدر بنادیے گئے۔

انھوں نے ”کوانٹم تھیوری آف فیلڈز“ پر کام کرنا شروع کیا۔ پھر وہ ”ایلی منٹری پارٹیکلز“ پر متوجہ ہوئے۔ طبیعیات (فزکس) کے ان دونوں اہم شعبوں میں انھوں نے خوب داد تحقیق دی اور دنیا نے علم و حکمت سے داد وصول کی۔ وہ بجا طور پر، ”تجربین سخی شناس“ کے مستحق تھے۔

جوہری توانائی کے پراسن استعمالات پر اقوام متحدہ کے تحت منعقد ہونے والی کانفرنسوں میں پروفیسر سلام کو بڑا دخل رہا ہے۔ ۵۵ میں جوہری توانائی کے پراسن استعمال کے متعلق کانفرنس کا ان کو سائٹنگ سیکرٹری مقرر کیا گیا۔ اسی موضوع پر دوسری کانفرنس (منعقد ستمبر ۱۹۵۸ء) کے بھی وہ سائٹنگ سیکرٹری مقرر ہوئے۔ ۱۹۵۸ء میں ان کو ”انٹرنیشنل ہائی انرجی نیوکلیر فزکس“ جنیوا کا صدر چنا گیا

۱۹۵۱ء میں پروفیسر عبدالسلام کو پرنسپل (امریکا) کے اعلیٰ تحقیقی ادارہ اور سینٹ جان کالج کیمبرج کا فیلو منتخب کیا گیا۔ ریاضی اور نظری طبیعیات کے میدانوں میں اعلیٰ تحقیقی کاموں پر انھیں آدم انعام اور ہائیکنز انعامات سے فانا جا چکا ہے۔

۱۹۶۰ء میں صدر پاکستان نے انھیں ”ستارۂ پاکستان“ کا اعزاز عطا کیا۔



تاریخ طب و اطہا

قطب شاہی دور کا ایک نامور طبیب

حکیم الملک گیلانی

(گزشتہ سے پیوستہ)

حکیم سید عبدالوہاب بلہری، پروفیسر نظامیہ طبی کالج، حیدرآباد (آندھرا پردیش)

دش از فیض درویشی تو اگر دے پڑشہ
بسر سبزی زبیں داکم بہار است از دو گلگندہ
بہارش را بنا شد آفت دے بود یکدستہ گل
زبیں بریز فیض آدم ہواش نہ ہذا عجز د
از آن رویں جبل بریز نور است کرنا در انتخاب
حکیم از دیدن این قبہ نور بلب خندان
ز شکر دالتاس آن دانش نیش کرتا از ہر دہ
دریں کم اساس سخت بنیاد نماید در عمل
زالطاف مشہ قدسی شہادت مرخص مشہ
عقدمانے کہ دوسر کار بوزند فہیم و مدد کہ
بسر کارے میانہا چمت کردند سر ہیا نہ
طلب کروند خود دواں زہر سو ہمہ مانی فہ
کر بستند در خارا بریدن دل کہساہ
زہم نشہ مروان پڑکار شکم دندان
بانک فرمتے از سنگ خارا عمارت ہائے
پائے ہر درخت سنگ خاہ فرداں گشت
ز رنگیں نقبہائے نغز و گلش شدہ کہار
تعالی اللہ کہ از یک قبہ نور عیاں گرد
غریبان مقیم حیدرآباد ز فیض او
ہواش تازہ سازد جانی فنا نشیں

جبل نور کی تعمیر میں حکیم الملک کا ہاتھ

حکیم الملک نے علمی و فنی خدمات کے علاوہ تعمیری خدمات بھی انجام دیں۔ انھیں عمارت سازی کے فن میں بھی یتیم ملحق حاصل تھا۔ حکیم شیخ "انھیں کا آباد کیا ہوا موضع ہے جو بطور ایک زندہ یادگار کے آج بھی ان کے نام کو اجاگر کر رہا ہے۔ یہ موضع قلعہ گوکنڈہ کے شمالی جانب ایک نہایت دل فریب اور پُر فضا پہاڑ پر واقع ہے۔ اسی پہاڑ پر انھوں نے ایک عالی شان تعمیر کیا تھا۔ محل ایرانی و ہندی متاعی کا نمونہ تھا۔ جا بجا نقش و نگار اور گول ڈھولوں سے آراستہ، صحن میں سنگ مرمر کا فرش، بچا ہوا، حوض کے کنارے روشیں لگی ہوئی، فوارے بہتے بہتے، پہاڑ کے دامن میں ایک پُر فضا باغ لگایا گیا تھا۔ پہاڑ کا نام جبل نور رکھا گیا تھا۔ راتوں میں جب چراغاں ہوتا تو ہر تاباں کا شہ بہتا تھا۔ اس دور کے مستند شعرا مثلاً نور گیلانی، فقیری، قیدی، سیار و تاملو، قاری، دعائی نے جبل نور اور اس پر قمر و حوض اور مسجد کی تعمیر کو دیکھ کر حکیم الملک کو خراج تحسین ادا کیا ہے۔ ان کے تعمیری ذوق کو سراہا ہے۔ تاریخیں لکھی ہیں جو شجرہ دانش کے آخری تیس صفحات پر مشتمل ہیں۔ ان نظموں، قصیدوں اور قطعوں میں سے بعض کا انتخاب ذیل میں درج کیا جاتا ہے:

باقرار حرمی نے جبل نور کی تعریف و توصیف اور اس کی تعمیر کے حال میں ایک طویل نظم لکھی ہے منتخب حصہ پیش کیا جاتا ہے:

صبح مہند افلاطون ایام حکیم الملک آن فرخند انجام
یکے از روز ہائے نو بہاری بمصرا کرد آہنگ سواری
چراغک راہے از مہرہ شدہ نگاہش غوطہ زود منبع نور
نوروش در نظر ناگاہ کوہے چہ کوہے آسان پڑ شکوہے
ہمے پہاڑ اور اس کے اوپر کے سبز دارا دماحول کا منظر کہنیا ہے:

نشہ صوفے بر فرش خارا کثیدہ پائے در دامان مصرا
بحرف نیک و بد را تم خوشے ز افراہ زیا میں فرقہ پر شہ

ایک اور شاعر قاری دعائی نے بھی طویل نظم جبل نور کے بارے میں:
شعار یہاں درج کیے جاتے ہیں:

دشمن چو فرود سب معقل
ہجیم الملک کرواں پیر دانا
رے جنت دے زمین است
منقل چوں مکارستان چین است
ہش اہل دل گردیدہ شتاق
زخوبے بچہ ابروئے قباں طاق
لوہر نشاں دارہ ندولت
منور چوں رُخ اہل سعادت
نقیر کیا گیا تھا، اس کی توصیف میں انھوں نے لکھا ہے کہ:

آب مانند نگاہ است دروہر رنگ افشاں آفتاب است
تقریباً ہجیم الملک نرکش ہیں، گویا کہ وہ طور پر موسیٰ جلوہ گر ہیں۔

کوہے کہ تعریفش نمود
زدامی برویش در کشودم
ناہ کامل شد نمودار
بیابنگر اگرستی تو ہشیار
کوہ کہار بجلی
حکیم الملک در دے بچہ موسیٰ
نم یافتہم چوں پے ہمائش
بہشت دلکش تاریخ سائش

۱۰۶۲ھ

پہر ایک اور نظم کے چند اشعار لکھے جاتے ہیں:

اں جس طرح عمارت
نگند آں پیر از دوسے بصارت
قدر طراحان بنا
نگندہ طرح قعر و مسجد آنجا
سنگ مرمر فرش کردہ
زآب زردار ش نقش کردند
بامارت محوشد آب
کشیدند دست دول از کار اھت
ند کار اں عمارت
زپے آبے قریب یک درسات
دست از گل بشتند
حقیقت را بٹانی خضر گفتند
جیات جادوانی
طلب کردند آب از خضر ثانی
معمز بیانش
دوان شد چشمہ آب از نشان
چو فرش شعلہ نود
کہنداری بجلی زار شد طود
رصفاء چو حوض کوثر
پڑا زآب زلال روح برود
مے مہبد آب
گشتہ باغ گردوں غرق سیلاب
فوش جہد آب
شود سقف عمارت رشک سیاب
ل باغ بنا کرد
چو بارغ خلد و قف اولیا کرد
نیل آبی یکت
کار شیرش فریاد قرب دیں الخ
مہر شب پرفاں
شہ آں باغ رشک مہر تاباں الخ
امیر محمد جعفر بن المصالح المیسی اللہستانی ۷

چو جعفر از پے تاریخ این جستہ مکان
سوال کرد زفران برآں حکم قضا
مہند سازہ خرد چوں الف علم شد گفت
ندیدہ دیدہ گیتی چنین ربیع بنا

۱۰۶۳ھ

دلہ ایضاً

بر سر کوہ وفا چوں ساختم
ایں عمارت را با الطاف الہ
سال تاریخ بنائش عقل گفت
مسمومہ و بقعد و خانقاہ

۱۰۶۳ھ

تاریخ جبل نور میں کلام سال کا ۷
جبل نور کردہ حادثہ
محمد باقر ۷

زنیض آب نرغ سلطنت حکیم الملک
کہیمداست عطائش چو رجت بچوں
شود زآب جیات افادہ اش سیراب
اگر بخونہ در سش مد آید افلاطون
بقعد جبل نور کز بلندی قدر
بدانش شدہ بہ پائے نیمہ گردوں
ہیشہ در نظر آید برنگ طوطی بنر
نیم سبزہ و گردو بہ بو قلموں
نہر ریانت یکے حوض کوثر آئینی
کہ آب خضر بود آب اں برتہ خزوں الخ
آخر میں تاریخ اس طرح لکھی ہے ۷
نکاشت خضر خود ہر سال تاریخش
زحوض نور و آب از دوس بیرون
اسی شاعر کی ایک رباعی ہے ۷

نواب حکیم الملک اں بحر شعور
اندہ جبل نور کشد ثانی طور
حوض آراستہ قیام تاریخش
گفتند زحوض نور بہر باد اور

۱۰۶۳ھ

متاضی زادہ

جبل نور و مسجد است با نور
بچہ بیت المقدس و معمور
لوفعلتمہ لربکم معبد
فاعلمواکان سبعمکہ مشکوٰۃ

وفات

شجرہ دانش جو کہ حکیم ربیع حبیب کے مطالعہ میں رہ چکی ہے، اس کے سرودق پر
انھیں کے قلم سے حکیم الملک کا سنہ وفات ۱۰۶۳ھ درج ہے۔ میرے دست پر ہونہ دق -
مؤلف اسلامی طب نے بھی اپنی تالیف میں یہی سنہ تحریر کیا ہے۔
گنبد کے داخل مدافع پر وفات حکیم لکھا ہوا ہے، جس کے نیچے ۱۰۶۳ھ لکھی

دع ہے (اسلامی طب ص ۱۳۳)

جبل لہک تہریف و توصیفیں اور برکتیں اور باریک بینی میں ان سے
پتہ چلتا ہے کہ حکیم موصوف سلسلہ تک جو کہ جبل لہک کی تاریخ کا سن ہے، بتقریب جات تھے۔
وفات حکیم کے ۱۰۵۰ھ ہوتے ہیں۔ اس کے نیچے ۱۰۵۰ھ کا کتبہ غرض طلب ہے۔ اگر وہ کہہ
جو کہ وہ تاریخ متنازعہ قرار دیا جائے اور بن وفات سے منفرد تسلیم کر لیا جائے تو معتقد و شاعروں کے
تاریخی قطعات کی تفسیر کیا ہوگی؟ جس سے واضح طور پر حکیم موصوف کا سلسلہ ص ۱۰۵۰ کے بعد بھی
بتقریب جات رہنا ثابت ہوتا ہے۔ ایک اہل بیت ثبوت عثمان کی تحریر ہے۔ اس میں ایک
دعا و حکمت آمیز ہے، جو ۱۰۵۰ھ میں ۱۲ سال کی عمر میں مؤلف نے انسانی طبقات اور ان
کے مختلف حالات زندگی سے بحث کرتے ہوئے لکھا ہے کہ دنیا میں ایک طرف انبیاء و اہل بیت
کا سلسلہ ہے تو دوسری طرف فقر و جلا کا طبقہ، دنیا ایک حال پر قائم نہیں رہتی۔ اس
خیال کے تمام عقلا ہم لوہا ہیں۔

پچیس برس سرسے دست احوال شخص و اعدائے و دست و
ہفتاد و یک سال نیت کہ گاہ غنی و گاہ فقیر گاہ پر شقت و گاہ برست و فراغت است و
توجہ گاہ پست زین و گاہ زین پر شقت۔ ایک شخص کی زندگی کے حالات ہی، ۱۲ سال
کی عمر میں بیان نہیں ہیں۔ کبھی غنی کبھی فقیر کبھی تنگ دست اور بتلائے شقت اور کبھی فراغ
دست ہے۔ (مجموعہ حکیم الملک ص ۲۳۴)

مؤلف کی مذکور بالا عبارت سے واضح ہوتا ہے کہ ۱۰۵۰ھ میں ان کی عمر ۱۲ سال
تھی۔ ۱۰۵۰ سال کی عمر تک زندہ رہے۔

اس کا ایک اور ثبوت یہ ہے کہ رسائل جالینوس ترجمہ حنین بن یسحق کا
ایک ناظر و کتب خانہ اصفہان میں موجود ہے جس پر متعدد مہر ہیں اور یہ کتاب سلاطین
جدد سے کلائے نہایت خوش خط نسخ میں لکھی ہے۔ حکیم الملک کی ملکیت میں رہ چکی ہے،
جس پر انھیں کے ہاتھ کے تحت و تحت الی نام تحریر ہے۔ اس کے سرمدی پر چند قطعات حکیم
موصوف کے ہاتھ لکھے ہوئے ہیں، جن میں سے بعض انھیں کا ترجمہ لکھا ہے۔ پہلے ہی
بیت میں اپنی عمر کی تصریح کر دی ہے۔

دیرینہ روزہ مرشد ہستاد	جوانی را ندادم بچہ دریاد
ایا افشاء آپ بلیت است	دیا چوں قہر شیریں نر زاد
جوانی ہوں نیسے بود بگذشت	ز دور کہ میتواں جتن نہ بگذشت
نہیری نیت من بچہ دیگر	کہ درین سہمی ہم بودہ اسم چہ دیگر
بہر لای بہر آید لطف رحمان	نارودہ بریشان دیر شیطان

خدا ندا جوان را بہر گرواں ز افعالی جوان سر
قناز پیری کنی فریاد فریاد گراں آلت تمام
بود آلت حصیاں دیر شیطان کہ میر اندر تراز
بعد کے اشعار میں اپنے وطن ایران کو جانے اور دوستوں
لیکن ان کی یہ متناظر ہی میں رہ جاتی ہے۔ دکن کی جگہ ہی میں ا
خداوند عالم آباد گرواں ز بندہ غربتم آزاد
ز بندہ رستاں دعا گم کن بایدا دواں دوستاںم ڈ
جبل لہک کی تفسیر کا آغاز سلسلہ میں ہوا اور سلسلہ
اس لحاظ سے ۱۰ سال تک زندہ رہنے کا ثبوت فراہم ہوتا ہے ۱۰
کے لگ بھگ ہوئی ہوگی۔

تصنیفات

حکیم الملک گیلانی نے طب کے ہر شعبہ پر رسالے لکھے ہیں
طبیعیات، دینیات، الہیات، طب اور ادب ان میں سے کو
میں انھوں نے اپنے نقوش و اثرات و پھولے ہوں۔ مختلف
نے جو رسائل لکھے ہیں وہ دونوں کے تحت دست یاب ہوتے

۱۔ ادراق دانش آلینش

۲۔ شجرہ دانش

ہمارے پیش نظر جو مجموعے ہیں، ان میں سے ایک
دوسرے کا شجرہ دانش ہے۔ پہلے میں فارسی رسائل کی تعداد
ہے اور دوسرے میں عربی، فارسی دونوں مخطوط ہیں۔ دونوں
رسالے دونوں میں مشترک و ممتاز ہیں اور ان میں سے سب سے
شجرہ دانش ہے، جو مصنف کی حیات ہی میں لکھا گیا ہے۔ یہ
خود مصنف کے قلم کے لکھے ہوئے ہیں ادراقی رسائل کا سب
ہاتھ کے لکھے ہوئے ہیں، جو اگر مصنف کے مسودوں کی کتابت
آئے گی۔ ہم یہاں دونوں کتابوں پر انفرادی طور پر تبصرہ کر رہے
مجموعہ حکیم الملک کا حجم طویل میں ۱۰ لکھ، عرض میں ۱۰
۳۰ صفحات پر مشتمل ہے مختلف النوع رسائل حسب ذیل

۱۔ در خواص بعض ادویہ مفروضہ

۲۔ چوب چینی، قہر، چائے، قہار

۴۔ ہلال منی (علاء الدین غریزہ کی حقیقت اور سو بھڑاچ کا بیان)

۶۔ حقیقت لذت

۴. یاف‌شناسی

۸۔ رسالہ فال و شگون

۱۔ سالہ کیمیا، ہیمنیا، ہیمنیا (فنون خمسہ)

۱۔ مختلف طبی نکات و مسائل کلیات وغیرہ

۱۔ رسالہ در باب فلسفہ طبیعیات و ہندو صاعقہ و باران و ذالہ و برف و زلزلہ و غیرہ
انخاص اندیہ غفرہ مثلاً اندیہ غفرہ قلب مقویات معدہ مقویات کبد وغیرہ

رسالة براء الساعية (عربي)

رسالہ فی علاج الصداع (عربی)

تریاق فاروق و مشرودیلرس

فقد شيعي

یگر متفرق رساں۔

مجموعہ میں ایک مخصوص اور اہم حصہ ہے جو صفحہ ۱۷۲ سے صفحہ ۱۷۸ تک
سے مصنف کی تحصیل علم کا حال اور رسالوں کی تالیف کا اثناء و فراموش
س کی تالیفات کے مجموعہ "اصداق دانش و کمالیہ" کے نام کا بھی ہے۔

اساتذہ سے درس حاصل کرنے کے دوران اردو کتابوں کے مطالعہ کے علاوہ شہادت معتمد کے زمان میں وارد ہونے والے انھیں اپنی یادداشت رائے کے جوابات بھی درج کر لیتے اس طرح آیاتم تحصیل و مطالعہ میں مختلف اباحی و مطالب جمع کیے گئے انسان کو فائدہ میں مشرب کیا گیا۔
۱۔ جمع ہونے جن میں قسم کے نفی و ذکر کا سامان تھا۔

ناشره کمالی خود در رساله کتاب دهر باب موافق اسلام را با حضرت
شیخ خندان این اسلام دین دهر مبدع و جامع خود کتاب سعادت مثل
دهر فن مثل فهرست فنون و وقایع کتاب شفا و انواع و اقسام و کتاب
کتب و فنون و اعلام قانون و فهرست ذخیره و رساله فواید و ادویه
اخلاص شیخ و مسائل خوب یاد ایشیخ ابو نصر فزائلی مؤلف ثانی و کتاب

ترجمہ: توفیق الہدی سے علم دفن کے ہر باب میں حضرت حق جل مجدہ کے ساتھ جنتی کے مطابق ننانوے رسائل کو جمع کر کے ایک کتاب ترتیب دی جس میں تمام علوم دفنون کا خلاصہ ہے، مثلاً کتاب شفا کے ابواب و مقالات کی فہرست کتاب اشارات کی ترتیب، حج قانون کے فنون و مقالیم کی فہرست۔ وغیرہ و خازن شاہی کی فہرست۔ رمل فیروزیہ دادقلیب کے ابواب و شمولات شیخ الرئیس، البونہر فارابی کے رسائل کا انتخاب اور اس پر مختصر تصنیفات میرے استاد باقر قادری کے رسالہ ایران اور کتاب بیات کا اختصار، حکماء کے چند نصوص، مستند کتابوں کی حقیقات، بیج البلاغت کی نعمت آمیز کلمات۔ امام ربیعؒ محمود اودہ اعظمی کے بیانات کا انتخاب۔ عرب و عجم کے ادیبوں اور ائمہ اہل اللہ کے نصائح و بلاغت کے نمونے اور مؤلف کتاب کے ادبی شہ پارے، اطباء کے رسائل اور کتابوں کے خلاصے، معالجات بقراطیہ اور فعلیہ بقراطیہ تصنیفات وغیرہ درج ہیں۔

خلاصہ کتاب

چونکہ باب حکمت انظارِ حق و اسطرلاب و زوہر و نوری و بطری آں اندراج یافتہ و
مجموعات الجائزہ تعددین و متاخرین در آن مندرج و مندرجہ گشتہ و ایں کتاب مستطاب
..... بمستی پر بادق و دانش بیشن کہ موافق تاریخ جمیع تدوین است گردید۔

ترجمہ: غرض کہ اس کتاب میں اخلاطون وارسطو اور ابو نصر دیناوی کی سائنس فی حکمت
 اقدام و دستاویزین اہلنا کے مبررات کو مدع کیا گیا ہے اور اس کتاب کا نام اوراق دانش
 الہیہ رکھا گیا، جو اس کتاب کی تدوین و ترتیب کی تاریخ کے موافق ہے، یعنی یہ
 نام تاریخ ہی ہے، جس کا سنہ ۱۰۸۵ ہجری بمقام ۱۶۷۳ء (مجموعہ حکیم الملک ۱۶۷۳ء تا ۱۶۸۵ء)
 (باقی آئندہ)

کھانسی؟

کائنات کا مرکز

سعالین



حامد اللہ افسر

دولک جنسین ہوائی جہاز میں سفر نہیں

آکسیجن برابری
لیکویہ
اگر مرض مزمن
کرنا چاہیے۔

درجہ
(factoris)

اس وقت
تیزی کے
ہے، مگر آکسیجن
لیکن اگر تھک
حملہ ہو جاتا



مال ہی کا واقعہ ہے کہ ایک
تاجر ہوائی جہاز میں سفر کر رہا تھا اچانک
اس کو دل کا درد پڑا۔ وہ اپنے گھر سے
کئی میل کے فاصلہ پر تھا، اس لیے اسے
ہسپتال لے جایا گیا۔ علاج سے اسے آنا
ہوا اور اسپتال میں وہ تندرست ہو جائے گا،
مگر اسے اپنے بیوی بچوں کی جلدی شوق
گزر رہی تھی اور ان کا اس ہسپتال تک
پہنچنا ناممکن تھا، کیونکہ گھر ہسپتال سے
بہت فاصلہ پر تھا۔ آخر کار اس نے یہ
یہ صلیکھ کر میں گھر جاؤں گا اور وہ ڈاکروں

کاروری آکلیوزن (Occlusion)
سفر خلاف مصاحت ہے۔

التهاب صمام (valular lesion)
آٹھ ہزار انٹ سے اونچا ہے تو خطرناک ہے۔

خون کا اعلا دباؤ (d Pressure)
سفر خلاف مصاحت ہے۔

ذیابیطس (Diabetes) :
ہیں، جن کو روزانہ انسولین کی پیماس اکائیوں سے
انہیں بھی زیادہ بلندی پر نہیں جانا چاہیے۔

بڑھاپا (Old age) : زیادہ
معائنہ کرنا ضروری ہے۔

اعضائے باضمہ کے قرحے (ers)
کی حالت میں شدت ہے تو ہوائی سفر نہ کرنا چاہیے۔
عمل جراحی کے بعد (erative)
بلی مشن ضروری ہے۔

کے دھکنے کے باوجود ہوائی جہاز میں اپنے گھر روانہ ہو گیا۔ خیال یہ تھا کہ ہوائی جہاز میں
سفر پر سکون رہے گا اور جلدی ہو جائے گا، مگر اس غریب کی قسمت ہی میں نہ تھا کہ
وہ اپنے بیوی بچوں سے ملاقات کر سکے۔ جہاز ابھی آدھا راستہ بھی طے نہیں کر پایا تھا کہ
اس کا انتقال ہو گیا۔

شاید عام طور پر لوگ اس امر سے آگاہ نہیں ہیں کہ بہت سے مرض ایسے
ہیں، جن کے مریضوں کو ہوائی سفر نہیں کرنا چاہیے۔

برٹش میڈیکل جرنل میں تین ہوائی طب کے ماہروں نے ۳۸ ایسے مرضوں
کی فہرست شائع کی ہے، جن کے مریضوں کے لیے ہوائی سفر خطرناک ہے۔ ان
ہوائی طب کے ماہروں کے نام یہ ہیں۔ سر ویلڈوننگٹن ڈائرکٹریٹریٹل سرورٹریٹریٹ
ایڈمز کولمبولش، ڈاکٹر ایسے پوجانن بارلور جیف میڈیکل آفیسر برٹش یورپین ایرویز
اور آئی۔ سی میک گاڈن میڈیکل ایڈوائزر برٹش ساؤتھ افریکن ایرویز۔

ہوائی طب کے ان ماہروں نے جن بیماریوں کے مریضوں کے ہوائی سفر کو
خطرناک بتایا ہے، ان میں سے چند عام بیماریاں حسب ذیل ہیں اور اسی کے ساتھ
وہ ہلکتیں بھی ہیں جو بیماری کے مریضوں کو انہوں نے لکھی ہیں:

انیمیا (Anemia) : پانچ ہزار انٹ سے اوپر سفر خطرناک ہے

یات

اعلیٰ پروٹینی غذا حقیقی اکسیرِ شباب ہے

لیلاڈ کارڈیل

تیسری قسط

اور بڑی خوبی یہ ہے کہ پروٹین متعدد لذیذ غذائوں کی صورت میں جسم کو وافر تغذیہ پہنچاتا ہے۔
اعلیٰ درجہ کا پروٹین

بڑا مرض نقص تغذیہ ہی ہے

”واقعہ یہ ہے کہ بڑا مرض صرف ایک ہے اور وہ نقص تغذیہ ہے۔ یہی وہی تعلیم ہی رہی ہے، جس کی تصدیق اب کائرل یونیورسٹی کے شہرِ رفاضل ڈاکٹر نے کر دی ہے۔

اعلیٰ درجہ کے پروٹین سے میری مراد اکل پروٹینی غذا ہے، جیسے کہ گوشت، بھلی، پالتو پرندے، مرغی کے چھڑے، انڈے، ہنیر اور تخم دار اناج۔ ان میں سے کسی بھی کھن پروٹینی چیز کو استعمال کرتے رہنے سے آپ صحت مند و درست اور قوی و توانا حالت میں زندہ رہ سکتے ہیں اور پھر کسی دوسری قسم کی غذا کو چھڑنے کی مطلق ضرورت نہیں ہوتی۔ پھر آپ ان چیزوں کے لذت بخش پکوانوں سے بخوبی لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔



پروٹین ایک غذائی عنصر ہے، جو زندگی کے لیے اُسی قدر اہم ہے جس قدر، لیکن کتنے آدمی ہیں جو اس کے نام سے شناسائی بھی رکھتے ہیں۔ غیر مہذب نقص تغذیہ سے ناچار بیمار نہیں تھے۔ قریبی قتل کرنے کی وجہ سے رہا کرتے، جو صحت مندی پیدا کرنے میں تھیں۔ اگرچہ وہ علم تغذیہ سے تھے، مگر وہ اپنے قتل رسالے سے منہ نہ اڑا رہے تھے۔

غرض یہ کہ پروٹین ہر شخص کے لیے ہر عمر میں ایک ناگزیر اور لازمی غذا ہے۔ پروٹین کے لفظی معنی ’اولیں مقام‘ ہیں اور درحقیقت غذائیں اولیں مقام پروٹین ہی کو حاصل ہے اور اولیں مقام وہ ہے جہاں پروٹین فائز ہے۔

ہمارے قیمتی لہذا آباد اجداد نے گوشت اور پروٹین کی کمی محسوس نہیں کی، نہیں جنگلی جانوروں اور چمکی کے شکار سے اس کی رسد بافراط حال ہوجاتی تھی۔ کی مطلوب یہ مقدار

صد ہر جاگ نشینہ صحت

بعض اعلیٰ پروٹینی غذائیں

(۱) زندہ بافتیں: گوشت، مرغی کے چھڑے وغیرہ پرندے، کبھی، گڑے، دل، بیجا، پکڑے وغیرہ انہیں زیادہ استعمال کرنے چاہئیں۔ ان سے طرح طرح کے پکوان تیار کیے جاسکتے ہیں اور پھر یہ اسٹیک، چالوں اور پندوں وغیرہ کی نسبت ارزاں تر بھی ہوتے ہیں۔

پروٹینی قلت کے خطرناک نتائج سے محفوظ رہنے کے لیے ہر تندرست شخص کے لیے اندرونی پروٹینی غذا چار تا چھ اونس مقدار میں لازمی طور پر کھانا ضروری ہے۔ یعنی قلت کا ایک اہم ناگ خاطر یہ ہے کہ اس قدر زیادہ اور شکوہ آئیں۔ ان میں زیادہ مقدار میں کھائی جاتی ہیں، جس سے پروٹینی قلت عرصہ دراز تک محسوس ہوتی ہے۔ آخر کار ایک دن ایسا آتا ہے کہ جسم اس قلت کے شکار ہوتا ہے۔ جسمانی بافتیں اضطراب پذیر اور جسمانی وظائف اختلال پذیر ہو جاتے ہیں۔ ایک مرضی حالت ہوتی ہے۔

(۲) اشوں اور دودھ کے مرکبات: قلت نے انڈے اور دودھ کو نقصان پہنچا کر بدش کے لیے پیدا کیا ہے۔ ان مرکبات میں کم چربی دار بنیہ دودھ ہی ایسی اور چھابو وغیرہ بہت مفید ہیں۔

اعلیٰ پروٹین آپ کی تصدیق اور کارکردگی کا محافظ ہے۔ وہ مرض کے لیے اور اس کے علاج بہت سے انسانی امراض کا بہترین علاج ہے

بقیہ وہ لوگ جنہیں ہوائی جہاز میں سفر

جگر کے پھوٹے (Liver Abscesses)

ان پھوٹوں کے پھوٹ جانے کا خطرہ ہے۔

تشعشع الکبد (Liver Cirrhosis) : ہوائی

لیکن اگر یہ سفر بہت ضروری ہو تو ۵۰۰ فٹ سے زیادہ چاہیے اور ایکسین کا موجود رہنا بہت ضروری ہے۔

دماغ کی رسولیاں یا مرگی - nours or

(epilepsy) : ہوائی سفر نہ کرنا چاہیے۔

ضیق النفس (Asthma) : پانچ ہزا

پر ہوائی سفر نہ کرنا چاہیے۔ جتنی کم حرکت کر سکو اتنا ہی بہتر رہنا ضروری ہے۔

حمل (Pregnancy) : اگر حمل آٹھ مہینے

سفر نہ کرنا چاہیے بیٹی پیر و پر باندھ پیٹ پر نہیں۔ ایکسین موز نمونیا (Pneumonia) : آرام ہونے کے ایک

کیا جاسکتا ہے، مگر پانچ ہزار فٹ سے اوپر نہیں۔

دق (Tuberculosis) : ہوائی سفر نہ

ذات الصدہ (Pleuricy) : ہوائی سفر

اگر بہت ہی مجبوری ہو تو پانچ ہزار فٹ سے زیادہ بلندی پر

بقیہ، الولد سسر ولا بیہ

دوسری صورت اس قسم کے لوگوں میں جراثیم چار

کی ۲۶ ریاستوں میں اس قسم کا قانون رائج ہے اور تیس ہزار کے ذریعہ معین بنائی جا چکی ہیں، تاکہ وہ بچے نہ پیدا کر سکیں۔

دوسرا رخ مثبت نسلیات ہے۔ اس کا تعلق ایسی

ہے، جن کی مدد سے بہتر قسم کے بچے پیدا کیے جاسکیں۔ تو والد

ماہر اسی مقصد کے لیے جدوجہد میں لگے ہوئے ہیں اور وہ دن

صرف ہر حیثیت سے تندرست و توانا بچے پیدا کیے جاسکیں

مطابق لڑکا یا لڑکی بھی پیدا کی جاسکے گی اگلی خاص زحما

کرنا بھی ممکن ہو جائے گا، مثلاً ہم ایسا بچہ پیدا کر سکیں گے

یا آرٹسٹ ہو یا انجینیر ہو یا سیاست دان ہو۔

(۳) پودوں کے بیج اپنی قدرتی حالت میں : بیجوں کے دانے مغزلیات

(صحت پرست کے گری دار میوے) مثلاً سویا بین، پھلیوں کے بیج، مٹر، سیم کے دانے،

(اعتدال کے ساتھ) بادام (یہ اعلیٰ پروٹینی قدرتی قیمت رکھتے ہیں)۔

جسم کی ساخت کا خاص مادہ

پروٹین آپ کے جسم کی تعمیر کا خاص مادہ ہے۔ آپ کے جسم کا ۸۰ فی صد حصہ خاص

پروٹین سے بنا ہے۔ اس پروٹینی ساخت کی تجدید کے لیے اور پروٹینی فضیلت کی بحالی

کے لیے ہمیشہ پروٹین کی رسد کم کرنا چاہیے۔ اگر آپ اپنے جسم کے کسی ایک خلیے

کی ساخت کے اجزاء کا تجزیہ و تحلیل کریں، مثلاً سر کا ایک بال، دل کی بانٹ، آنتوں کی

استری جھلی، بدن کے کسی عضلہ وغیرہ سے ایک خلیے کو نکھیں تو معلوم ہو گا کہ یہ خلیہ بیشتر

اور بالخصوص پروٹین سے بنا ہوا ہے۔ بدن کے ان خلیوں میں ہمیشہ شکست و ریخت

ہوتی رہتی ہے جس کی بحالی و تجدید کے لیے پروٹین کی رسد ناگزیر ہے۔

ایسی صورت میں اگر آپ اپنے جسم کے فسرودہ پروٹینی خلیوں کی تجدید و مرمت

کے لیے نشانات اور شکریہ کا پیر نہ کرنا چاہیں گے تو اس کی مثال ایسی ہی ہوگی، جیسے کہ آپ

اپنی موٹر کے ریڈیو ٹارکی مرمت آٹے اور پانی کی لگدی لگا کر کریں۔

خلیات کی مرمت

انسانی جسم کی مشین لگا تا حرکت اور کام کرتی رہتی ہے جس سے بہت سے

خلیوں کی فسرودگی ہوتی جاتی ہے۔ ایسے کمزور، فسرودہ، ناکام یا مژدہ خلیوں کی مرمت،

تجدید اور بحالی کے لیے آپ کی غذا کے ذریعہ پروٹین کی دافر مقدار کو بڑھانی چاہیے۔ اگر

آپ اپنی غذا میں اعلیٰ پروٹین کی کافی رسد شامل نہیں کریں گے تو گویا آپ جان بوجھ کر

جسمانی فسرودگی، مڑھاپے، بلکہ موت کو دعوت دے رہے ہیں۔

اعلیٰ پروٹینی غذا جسم میں دوسری شکل کا تناسب صحیح درجہ پر قائم رکھتی ہے۔ پروٹین

کی تشفی بخش خاصیتیں خون کی شکر کو بھی محفوظ رکھتی ہیں۔ ناقص اور ناکافی تغذیہ بخش غذا

کھانے کے چند گھنٹے بعد اکثر خاندانوں کے لوگ انس کریم وغیرہ جیسی چیزوں کو ذوق و شوق سے

کھا کر بہت زیادہ خرچ کر دیتے ہیں مگر کھاتے اس کے وہ اثرات اور فزیر پروٹینی غذا کھائیں

تو وہ کھانوں کے درمیان میں ایسی چیزوں کی اشتہا ہرگز محسوس ہوگی اور خرچ بھی ناکونہ ہوگا

اچھا تغذیہ زیادہ مرز کا حاملہ نہیں ہے بلکہ اس کے لیے صحیح انتخاب غذا کی

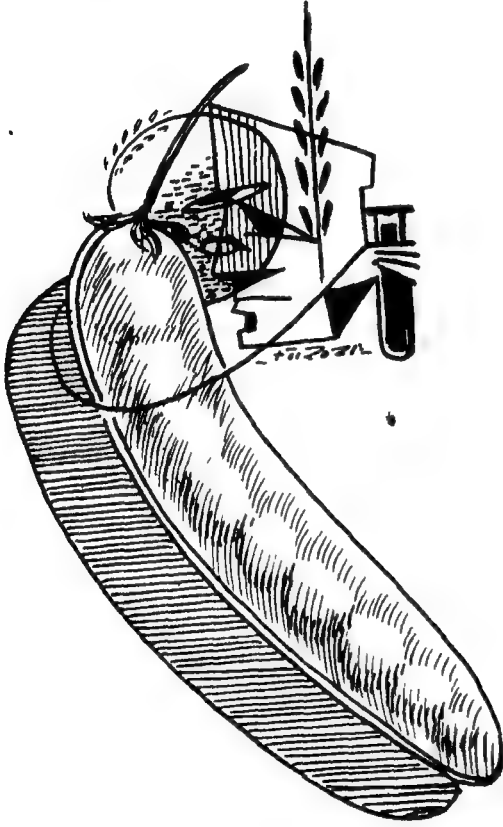
ضرورت ہے۔ درحقیقت صحیح تغذیہ بخش غذا دوسری گراں تر ناکافی تغذیہ بخش غذاؤں

کی نسبت بہت کم خرچ سے حاصل کی جاسکتی ہے۔ صحیح غذا کے انتخاب میں صرف

صحیح معلومات اور سمجھ بوجھ کی ضرورت ہے۔ (باقی آئندہ)

یہ حفاظت بخش ہوتا ہے۔

نباتی پروٹین حاصل کرنے کے لیے مٹر نہایت اچھی غذا ہے، جس میں جراثیم بھی بہ کثرت ہوتے ہیں۔ مٹر کو نہایت لذیذ بنا کر استعمال کرنے کے لیے بہت سے انگریزی اور فرانسیسی طریقے رائج ہیں۔ انھیں مختلف اجزاء، آلو، ٹماٹر، چاول اور گوشت کے ساتھ ملا کر اقسام اقسام کے پکوان اور شوربے تیار



کیے جاتے ہیں، جو لذت بخش ہونے کے علاوہ دافر غذائی قیمت رکھتے ہیں۔ مٹر جیسی مفید، ارزاں اور سہل الحصول غذا سے ہر خاص و عام کو ضرور استفادہ کرنا چاہیے۔

سینکارا
صرف شدہ قوت و توانائی کو بحال کرنا یا بہترین ٹانگ

سینکارا

مٹر کی غذائی منفعت

صاحب سنگھ آھوجہ

سبزی خوروں کے لیے مٹر اپنے قیمتی اجزاء کی وجہ سے خاص دل چسپی رکھتا ہے۔ ڈاکٹر جینسن اپنی کتاب "غذا و غذائیات" میں رقم طراز ہیں کہ نباتاتی غذا میں نائٹروجن کی قلت کی تلافی کے لیے مٹر استعمال کرنا ایک کارآمد اور کارگر طریقہ ہے۔

ہرے مٹر توڑنے کے چند گھنٹوں کے اندر استعمال کرنے سے نہایت بخش ہوتے ہیں۔ خشک مٹر پھلوئے ہوئے اور بے نمک پکائے ہوئے غذائی غذائی قیمت رکھتے ہیں۔ مٹر تازہ توڑے ہوئے بلا تاخیر استعمال کریں، کیوں کہ زیادہ دیر تک رکھنے سے ان کی خوش بو اور جیسا ثنی حد تک ضائع ہو جاتے ہیں۔

مٹر کو مصنوعی طریقوں سے تیار کر کے طین کے ڈبوں میں محفوظ کیا پہلے اُن کا چھلکا اُتار کر خاص ترکیب سے اُن کا پانی اُٹا کر اُن کو لایا جاتا ہے۔ استعمال سے پہلے خشک مٹر کو پھلو کر پھیلا لیا جاتا ہے۔ سبز مٹر کی بے شمار قسمیں ہیں، مگر ان کو جسامت کے لحاظ سے لمبی قسموں میں علیحدہ کر لیا جاتا ہے۔ ان کو بارش کے موسم کے اواخر ہیے، لیکن اگر بارش کی سالانہ مقدار میں اچ سے کم ہو تو انہیں آغا میں بھی بویا جاسکتا ہے۔ اچھے قسم کے کھاد سے زمین کو ذخیرہ کرنے سے بہترین فصل حاصل ہوتی ہے۔ اگر زمین میں تھوڑا سا چونا لائے تو مٹر کے پودے خوب بڑھتے ہیں۔ زمین میں مٹر کے دلنے بونے لگنے سے پہلے ہی کیڑے انھیں کھا جاتے ہیں، اس لیے بونے سے پہلے سے ریڈ لیڈ (RED LEAD) یا ادرکسی کیڑا مار موزوں دوا سے مناسب ہے۔ آگے کے بعد بھی کیڑے تانہ کو نیلوں کو چٹ کر جاتے مٹر کے تازہ پودوں کے گرد کیڑا مار بھوسی (POISON BROWN) چاہیے۔ تباقہ کے پانی کا یا بکٹین کا محلول چھڑکنا بھی پودوں کے

بڑھتی عمر اور مضبوط تر دانت



مجھ نشوونما کے لئے غذا کو اچھی طرح چبانے اور اس کو ہضم کرنے کی قوت بے حد ضروری ہے۔ لیکن خود اس کا دار و مدار مضبوط اور صحت مند دانتوں پر ہے۔ دانت اسی وقت مضبوط، صحت مند اور خوبصورت رہ سکتے ہیں جب ان کی صحت اور صفائی کا پورا پورا خیال رکھا جائے۔

عمدہ دانت زندگی بھر کے ساتھی ہوتے ہیں۔

ان کی پوری پوری حفاظت ہم درد منجن سے کیجئے۔ ہمدرد منجن گہرائی تک پہنچ کر ان کی صفائی کرتا ہے۔ دانتوں کو کیڑا لگنے سے بچاتا ہے۔ مسوڑھوں کی مالش کرتا ہے اور منہ کی بدبو کو دور کرتا ہے۔ اس کی ہلکی ہلکی ٹھنڈک اور خوشبو بڑی دلپسند ہے۔

ہمدرد منجن

سکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں پتے موتیوں کی جگہ پیدا کرتا ہے۔



ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈسٹرکٹ لاہور

عدم اشکباری سے مردوں میں امراضِ انفس کی زیادتی

لندن کے ایک ممتاز ماہرِ امراضِ انفس ڈاکٹر ڈونڈائیگل ہارٹ اس سے بھی آگے بڑھ کر یہ کہتے ہیں کہ مرد بہ نسبت عورتوں کے امراضِ انفس سے زیادہ جوں پہنچے ہوئے ہیں۔ مردوں کی اس بیش حساسیت کی وجہ یہ ہے کہ وہ اس صدمہ اخراجِ جنسیات کو مستفاد نہیں کرتے، جو انہوں نے حرکت کرتے کرتے لگتا ہے۔

سروٹیشن چرچل کی حالت

لیکن یہ ایک عجیب واقعہ ہے کہ ہمارے زمانہ کے بعض بڑے آدمی دوسرے سے شراعت نہیں۔ وہ صرف تنہائی میں بلکہ بہرِ عام میں دھنستے لگتے ہیں مثلاً سروٹیشن چرچل کو بار بار پبلک میں دوتے ہوئے دیکھا گیا ہے۔ بڑے بڑے جلسوں میں ان کے آنسو جاری تھے۔

جب دوسری مالگیر جنگ کے نہایت خطرناک نازک زمانہ میں انہوں نے برٹش انفس کے مسئلے خود اپنے قحون، آنسوؤں، محنت اور لیبیدو کی پیش کش کی تو انہیں ایک محاورہ یا استعارہ ہی استعمال نہیں کر رہے تھے، ایک نیک لندن کے ہم بڑے ہمنے تیار و برادر شاہ رقبوں کے دھڑوں میں اکثر اوقات لوگوں نے دیکھا کہ چرچل کا چہرہ آنسوؤں کی بارش سے تر تر تھا۔

اور جب چرچل کے استیصال ڈال دینے کا اعلان سنایا گیا تو انہوں نے آرمیوں نے دیکھا کہ چرچل کی آنکھوں سے خوشی کے آنسو بہ رہے تھے، لیکن چرچل نے ان کے کھلے اہم ڈولانے محنت ہی میں اس طرح اشکبار نہیں ہوتے تھے، ان کی سراغ نکھار۔ درحقیقت انہوں نے مسئلہ کے ایک دن کا ذکر کیا ہے، جب کہ سروٹیشن چرچل کے ایک پرستے کی پستیر اندر خواتین کی رسم گرامیں ادا کی جا رہی تھی۔ بعد ازاں تقریب میں ان کا چہرہ آنسوؤں سے شرابور تھا اور جب مناجات ختم ہوئی تو وہ آہستہ آہستہ ٹٹکتا رہا۔ آؤ، یہ غریب بچہ اور اس میں دنیا میں پیدا ہوا ہے، یہ

خفیف باتوں پر جو دوسرے زیادہ دلنا مضربے

آنسو خف اور گونا گونا جنات کا منظر ہیں۔ وہ ہم سے لے کر خوشی تک دھندلے فخر سے لے کر عزت و اشکبار تک ظاہر کرتے ہیں، لیکن اگرچہ اس میں کوئی شک نہیں کہ اشک باری ایک تسکین بخش اثر رکھتی ہے، مگر اس کے برعکس مدے زیادہ دوتا مردوں اور عورتوں دونوں کے لیے نفسیاتی لحاظ سے مضر اثر رکھتا ہے۔ آنسو دھال جانبِ صدر نہیں۔ اگر ان کا غلط استعمال کیا جائے اور خفیف خفیف باتوں پر اشک باری کی جائے تو ان کا اخراجِ جنسیات کا اثر خراب کر دیتا ہے۔



جب جانتے ہیں کہ عورتیں عجیب اور فداکار سی باتوں پر آنسو بہانے کی بھڑاس اس طرح عمل پیرا ہوتی ہیں کہ ان کو سکون حاصل ہو جاتا ہے اور نرسنگ کے آگے اب وہ ایک نئے نقطہ نظر سے دیکھنے لگتی ہیں، لیکن اگر ہمارے نکل پڑیں تو یہ بڑی بڑی بات بھی جاتی ہے۔

ڈاکٹر محمد عثمان صاحب



س اثر

طرز خیال کی تحقیقات کے لیے ایک امریکی ماہرِ امراضِ انفس نے، اور عورتوں سے ملاقات کر کے اس موضوع کے متعلق تفصیلی گفتگو کی، پر پھر پکار مردوں کو بھی عورتوں کی طرح روتے کی عادت ڈالنی چاہیے، اس طرح روتے رکھنا مردوں کے لیے معجزہ موت ہے۔

ہم کے دوسرے کسی چٹائی کے ماہرِ امراضِ انفس بھی یہی کہتے ہیں کہ نایک ٹیکسٹس بخش لعل ہے، جس سے تازہ دم کو ملے کیے وقتا فوقت

مشاہیر کا بے جھجک رونا

روایات پرستی کی اس پابندی کے باوجود دنیا کے بعض بڑے آدمی پبلک میں روتے ہوئے دیکھے گئے ہیں۔ اس کی نمایاں مثالیں سوویت روس کے مسٹر خروجن اور جنرل بیتاٹن پیش کرتے ہیں۔ جوش جذبات سے مسٹر خروجن بعض پبلک جلسوں میں بے اختیار اشکبار ہوئے ہیں اور جنرل بیتاٹن دوسری جنگ عظیم کے فتنہ زدہ وقت کے جشنوں میں خوشی کے مارے بلا احساس شرم عین خج کر روتے ہیں۔

پبلک کے نہایت چھپتے امریکی اداکار چارلس لافٹن نے حاضرین کے سامنے بارہا شکر مندی کے آنسو بہائے ہیں اور اسی طرح سینا اور تھیر کا ہیر و آرسن دلہا بہت سے موقعوں پر اشکبار دیکھا گیا ہے۔ نہایت بے جھجک آنسو بہانے والوں میں ایک کتے باز کارٹن میسی لو مشہور ہے۔ جب اس نے "ولیریت جیمین شپ" کا انعام دوبارہ جیت لیا اور لیفری نے اسے اس کی سند عطا کی تو یہ ہزاروں آدمیوں کے مجمع میں پھوٹ پھوٹ کر رونا ہوا دیکھا گیا۔

مندرجہ بالا مشاہیر کی مثالیں ہمیں یہ سبق دیتی ہیں کہ جذبات کو محسوس کرنا بغیر جی بھر کے آنسو بہانا اور دل کی بھراس نکال لینا کوئی شرم کی بات نہیں ہے۔ اس سے تاذ کم ہو جائے کہ وہ بہت سے انسانی نفسیاتی عواض سے محفوظ حاصل ہو جائے۔

تذکرہ شاعرات پاکستان

عمدت خالق کائنات کا بہترین نغمہ ہے اور عورت کے نغمات میں اس کا نظارہ کا سوز و ساز ملتا ہے۔ شفیق بدایونی نے شاعرات پاکستان کا تذکرہ مرتب کر کے ہماری ادبی تاریخ کی ایک بہت بڑی کمی کو پورا کیا ہے۔ اردو کے تذکرہ میں یہ ایک اہم اضافہ ہے۔ اس میں آپ کو چار ہی تمام ممتاز شاعرات کے حالات، تصاویر اور نمونہ کلام یکجا مل جائیں گے۔ ان میں کوئی آسمان شاعری پر رشک نہ ہو، نہ کوئی غیرت ناہیدہ اور ان کی آب و تاب نے فن کو کوہِ کشاں نازناں بنا لیا۔ لکھائی چھاپی دیدہ زیب، خوشنما گروپس، سفید کاغذ، جلد۔ قیمت پانچ روپے۔

مکتبہ خاتون پاکستان پوسٹ بکس ۱۹۹، صدر کراچی

ملنے کے پتے

مکتبہ جدید - چوک اتارکلی - لاہور
صادق کمیشن اینجینی - بازار قلعہ خوانی - پشاور
کتاب محل - الفنٹن اسٹریٹ - صدر - کراچی

سلطان حسین اینڈ سنز - ہندروڈ - کراچی • فیروز سنز لمیٹڈ - ہندروڈ

ایسی حالتوں کے لیے معقول نفسیاتی علاج کی ضرورت ہوتی ہے، تاکہ نفسیاتی توازن بحال ہو جائے۔ ان افراد کے ساتھ ہمدردی اور نرمی کا برتاؤ کرنا چاہیے، کیونکہ ان کی حالت قابلِ رحم ہوتی ہے۔ سختی کرنے سے ان کا دل ٹوٹ جائے گا۔ عورتیں خوب جانتی ہیں کہ رنج، ایوٹی، ناگامی اور غم دالم کی حالتوں میں اشک باری جاذبِ صدمہ اور تسکین بخش اثر رکھتی ہے۔ مرد کے دل کو موہ لینے کے لیے بھی اشک باری ایک کارگر ترکیب ہے جو بہت قوی اثر رکھتی ہے۔ مرد کیوں شرم محسوس کرتے ہیں؟

پھر مرد بھی اس قدر قوی ترکیب سے استفادہ کیوں نہیں کرتے؟ بڑی وجہ یہ معلوم ہوتی ہے کہ مرد کا رونا عام طور پر ایک بزدلانہ حرکت سمجھی جاتی ہے، جس سے مرد کی خودداری کو ٹھیس لگتی ہے۔ ماہرینِ نفسیات کا خیال ہے کہ مردوں کا اس طرح اپنے جذبات کو دبانے صرف مضر ہے، بلکہ ان کی گہری نفسیاتی کمزوری کی علامت ہے۔

روایات پرستی اور ظاہر داری

جذبات کو اس طرح خلافِ فطرت دبانے کی عادت ان ملکوں میں زیادہ پائی جاتی ہے، جہاں سماجی روایات اور رسم و رواج کی زیادہ پابندی کی جاتی ہو اور ظاہر داری اور نمونہ نمائش کا خیال مقدم سمجھا جاتا ہے۔ مثلاً یورپ بھر میں انگلستان رسم و رواج کی پابندی میں پیش پیش سمجھا جاتا ہے۔ اس کے برعکس فرانسیسی اور اطالوی باشندے ایسی سماجی پابندی کی زیادہ پروا نہیں کرتے۔ وہ مرد کے لیے رونا بڑا نہیں سمجھتے۔ چنانچہ جب ۱۹۱۷ء میں امریکی افواج نے پیرس کو فتح کیے آزاد بخشی تو فرانسیسی باشندوں نے کھلے دل سے خوشی کے آنسو بہا کر اور خوب رورہ کر امریکی فوجیوں کا خیر مقدم کیا۔

اسی طرح اطالیہ کے مرد رنج یا خوشی کے آنسو بہانے میں کوئی شرم محسوس نہیں کرتے۔ چنانچہ گرجاؤں، شفا خانوں، زرگی خانوں، سینماؤں اور جلسہ گاہوں میں وہاں مردانہ آنسوؤں کا بہنا اکثر دیکھنے میں آتا ہے۔ عجیب بات جو سمجھ میں نہیں آتی یہ ہے کہ اطالیہ میں فٹ بال میچوں میں کھیل دیکھنے والے اکثر اوقات ہسکاریاں بھر بھر کے روتے ہیں، مگر فرانس اور اطالیہ مردانہ آنسوؤں کے معاملہ میں ایک استثنائی مثال ہیں۔ دوسرے ملکوں میں اہلیان کی ہدایات کے باوجود مرد اشک باری سے گریزی کرتے ہیں۔

کی ناک چپٹی ہوگی یا کھری۔

اس مسئلہ کو زیادہ آسانی کے ساتھ سمجھنے کے لیے ایک ایسے خاندان کو لو جس کی ابتدا ایسی شادی سے ہوئی ہو، جس میں میاں بیوی ایک رنگ کے نہ ہوں بلکہ ایک سفید فام ہو اور دوسرا سیاہ فام، مثلاً خاندان مشی ہے اور بیوی انگلستان کی ایک لڑکی ہے۔ ظاہر ہے کہ اُن کے بچے مخلوط نسل کے ہوں گے، ان کو سفید اور سیاہ جینس ورڈ میں ملیں گے۔ جینس اس عنصر کے لیے سائنٹی ناک لفظ ہے، جس سے کوئی موروثی حصلت یا کیفیت ظہور میں آئے۔

مخلوط نسل والے آدمیوں کی چمکا رنگ یا تو بہت زیادہ سیاہ ہوگا، یا ہلکا سفید۔ اس کا سبب چلدر میں سیاہ اور سفید رنگوں کا میل ہوتا ہے۔ جب دو مختلف رنگ کے آدمی آپس میں شادی کرتے ہیں تو اُن کے بچے ایک خاص ڈھنگ اختیار کرتے ہیں۔ چار میں سے ایک بالکل سیاہ رنگ کا ہوگا، کیونکہ اُسے ماں اور باپ دونوں سے سیاہ جینس ورڈ میں ملا ہے۔ ایک سفید فام ہوگا، کیونکہ اُسے ماں اور باپ دونوں سے سفید جینس ورڈ میں ملا ہے اور دو مخلوط رنگ کے ہوں گے، کیونکہ انہیں ایک سفید عنصر ماں سے ملا ہے اور ایک سیاہ عنصر

حامد اللہ افسر

باپ سے ملا ہے۔

بعض اوقات بالکل غیر متوقع طور پر ایسے سفید فام والدین کے یہاں سیاہ فام بچہ پیدا ہو جاتا ہے، جن کے آباؤ اجداد مشی تھے۔ اسی طرح اس کے برعکس بھی ہوتا ہے، یعنی سیاہ فام والدین کے سیاہ فام بچہ پیدا ہو جاتا ہے، گویا رنگ کی ذمہ داری برابر برابری تقسیم ہو جاتی ہے۔

جینس وہ چھوٹے چھوٹے نقطے ہوتے ہیں جو کروموسوم بناتے ہیں۔ یہ کروموسوم پھر ایک جان دار غلیہ کامرکزی حصہ بن جاتے ہیں۔ انسان کا جسم کھریوں جان دار غلیوں سے بنتا ہے۔ جب غلیہ نشوونما اور بڑی اور مرت کے قدرتی عمل میں دو حصوں میں منقسم ہو جاتا ہے تو مرکز کی حصہ ٹوٹ کر کروموسوم بن جاتا ہے۔ اگر ان کو ایک کپڑے کے ذریعہ دیکھا جائے تو تسمیج کے دانوں کی لڑی معلوم ہوتے ہیں۔ یہی دانے جینس ہوتے ہیں۔

جب حمل قرار پاتا ہے تو صرف ایک یا دو غلیہ میں ماں اور باپے دونوں کے کروموسوم ہوتے ہیں، جن میں سے آدھے کروموسوموں میں باپ کی خصوصیات

فَلِكْ سِرْتْ لَابِيَه

باپ پر پوت پتا پر گھوڑا
بہت نہیں تو تھوڑا تھوڑا

ضرب الامثال قریب قریب بالکل صحیح ہیں۔ جو لڑکے گھوڑوں کے گھوڑے گھوڑوں کی عمدہ نسل کو قائم رکھنے کی کوشش میں لگے رہتے ہیں نہ کہتے ہیں نسل کی خصوصیات سینکڑوں برس تک باقی رہتی ہیں۔

اُن میں نسل کی خصوصیات کو قائم رکھنے کا کوئی خاص اہتمام نہیں کیا جاتا،



ابن پشتوں تک نسل کی خصوصیات باپ سے بیٹے میں منتقل ہوتی رہتی اندان کی تین پشتوں پر نظر ڈال کر دیکھو تو ضرور کچھ ایسی باتیں مل جائیں گی ہی خاندان کے ساتھ مخصوص ہوں گی۔ مثلاً بات کرنے کا کوئی خاص ماپن، یا خاص قسم کی ناک یا گھونگر لالے بال، یا آنکھوں کا رنگ ایسا بزرگوں تمہارے دادا، دادی، نانا، نانی اور تمہارے باپ اور تم تک اور تمہارے بھائی، بہنوں تک اور تمہارے خاندان کے پہنچا ہے۔

دورب حال کیوں کر پیدا ہوتی ہے اور بعض خصوصیتیں باپ دادا ملتے ہیں۔ فرض کرو خود تمہارے یہاں بچہ پیدا ہونے والا ہے۔ غور نہ کہہ بچہ کسی کی صورت پر پڑے گا اور کیوں پڑے گا، اس کی مٹی یا بادامی، اس کے بال گھونگر لالے ہوں گے یا سیاہ، اس

موجودہ موتی ہیں اور آدھے میں ماں کی۔

تھیک کے دانوں کی طرح کے جینس کا تسلسل اور توانائی نسلا بعد نسل امتیازی خصوصیات کی دلالت کا ذریعہ دار ہوتا ہے۔

صحیح النسل حبشیوں کے قدم دار بال اور بالشتیوں کا پستہ قدرہ امتیازی خصوصیات ہیں جو یکساں قسم کا جینس انھیں ہزاروں برس سے بخشا چلا آ رہا ہے۔ یہی غالب اور سربرآوردہ جینس کہلاتا ہے۔

پس گرداں جینس (RECESSIVE GENES) مختلف پشتوں میں منتقل ہوتا رہتا ہے، مگر اس کی کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی صرف اس وقت چار میں سے ایک امکان ان نمایاں خصوصیات کے ظاہر ہونے کا ہے۔ جب ایک ایسا مواد ایک ایسی عورت آپس میں شادی کر لیں، جو دونوں یکساں پس گرداں جینس رکھتے ہوں اور ان کے بچے پیدا ہوں، برصورت دیگر پس گرداں جینس موجود رہتا ہے، مگر قوی اور غالب جینس کی ذبح سے اس کی کوئی علامت رونما نہیں ہوتی۔

کرنجی آنکھوں کا جینس پس گرداں جینس ہے۔ سیاہ آنکھوں کا جینس قوی اور غالب جینس ہے۔ فرض کرو تم اور تمہاری بیوی دونوں سیاہ چشم ہیں، لیکن تم دونوں کے رشتہ دار کرنجی آنکھوں والے ہیں تو اس کا امکان ہے کہ تم دونوں ایک پوشیدہ کرنجی آنکھ کا جینس رکھتے ہو۔ علم ریاضی کے مطابق اس کا مطلب یہ ہوگا کہ تمہارا پہلا بچہ سیاہ چشم ہوگا، اس کا جینس سیاہ ہوگا اور اس میں کرنجی آنکھ کا جینس نہیں ہوگا۔ تمہارے دوسرے اور تیسرے بچہ کی آنکھیں بھی سیاہ ہوں گی مگر ان میں کرنجی جینس پوشیدہ ہوگا۔ تمہارے چوتھے بچے میں دو پس گرداں کرنجی آنکھ کے جینس ہوں گے اور کوئی سیاہ آنکھ کا جینس طلبہ پالنے کے لیے نہ ہوگا۔ اس کی آنکھیں بڑی دل کش کرنجی ہوں گی۔

گنہگار بھی دد میں ملتا ہے۔ اگر تمہارے والد کی چاندنی تھی تو تمہاری چاندنی بھی ہو جائے گی اور تقریباً اسی عمر میں گنہگار بھی ہوگی، جس عمر میں تمہارے والد کی چاندنی بھی ہوتی تھی۔

سر کے بالوں کا بائیں طرف سے داہنی طرف سے کوٹھ کھانا یا داہنی طرف سے بائیں طرف کوٹھ کھانا بھی موروثی ہوتا ہے۔ کینسر موروثی نہیں ہوتا، مگر بعض قسم کے کینسر کے تاثر کی صلاحیت موروثی ہو سکتی ہے۔ ذیابیطس کا مرض موروثی ہوتا ہے، مگر یہ ممکن ہے کہ وہ ادھر سے پہلے رونما ہو رہی ہو حال رنگندہ حابوں اور بہرے میں کا ہے۔ یہ دونوں ماحضے بھی موروثی ہیں۔ دق اور خون کا اعلیٰ دباؤ۔۔۔

موروثی نہیں ہوتے۔

کرنجی آنکھوں کے سلسل میں پگلوں پر بھی خود کر لینا چاہیے۔ ایک قوی اور غالب جینس لمبی پلکیں پیدا کرتا ہے، اس لیے اگر ان کی پلکیں لمبی ہیں تو اس کی (دکھوں کی پلکیں بھی لمبی ہوں گی، جو بہت خوب صورت معلوم ہوتی ہیں۔

بعض حالتیں ایسی ہوتی ہیں جن کا اثر صرف مردوں پر ہوتا ہے۔ اس قسم کا ایک پس گرداں جینس جو جینس سے منسلک ہوتا ہے، موروثی رنگندے ہن کاہ بناتا ہے۔ ماں سے ملے ہوئے اس قسم کے صرف ایک جینس سے اس کے بیٹے رنگندے ہو سکتے ہیں، لیکن ایک بیٹی کو رنگندہ ہانے کے لیے ایسے دو پس گرداں جینس کی ضرورت ہوتی، جن میں ایک ماں سے ملا ہو اور ایک باپ سے۔ یہی وجہ ہے کہ چاروں فی صدی مرد رنگندے ہوتے ہیں اور صرف ایک فی صدی عورتیں۔

ایک اور جینس سے منسلک پس گرداں جینس جریان خون کا مارہ پیدا کرتا ہے اس قسم کے مریضوں میں خون کو روکنے اور نمود کرنے کا کوئی عنصر غائب ہوتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ایک دانت کے نکالنے، یا کبھی معمولی سا زخم آجائے اسے اتنا نکل جائے کہ اکثر موت واقع ہو جاتی ہے۔

ملکہ وکٹوریہ جریان خون کے جینس کی حامل تھیں۔ خوش قسمتی سے اس کا بادشاہ ایڈورڈ ہفتم اور ان کی اولاد پر بالکل نہیں ہوا، لیکن ملکہ وکٹوریہ کی اولاد ایک (شک پر اس کا اثر تھا۔ وہ آخری زاریج تھے۔ ان کے اسی جریان خون کی وجہ سے رسپوشن کو طلب کیا گیا تھا۔ ملکہ کی دوسری پوتی اسپین کی ملکہ تھیں۔ ذریعہ یہ جینس شاہ الفانزو کے صاحبزادے کاؤنٹ آف کوئیڈونگاگک بچاؤ (فلورڈیا) میں ایک موٹر کے حادثہ میں زخمی ہو کر جریان خون کی وجہ سے راکھ کا دم ہوئے۔

ابھی جینس کی تحقیقات کی ابتدا ہے، مگر اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ پرپوت کا نظریہ معقول بنیاد پر قائم ہے۔

نسلیات میں علم قواعد و تناسل کے اصولوں پر عمل کیا جاتا ہے اور دور رخ ہیں، منفی نسلیات اور مثبت نسلیات۔ منفی نسلیات کی مختلف صورتیں ایک صورت ان لوگوں کی شادی کو ممنوع قرار دیتا ہے، جن کے بچے نابینا اور خیف البچہ ہوں گے، یا سیلان خون کے مریض ہوں گے۔ اس کی ذمہ دار مالک اسی صورت پر عمل کر رہے ہیں۔

(باقی ملتا)

منزل (ارثی اجزائے عالم) کی تطبیق بق زندگی کے انتخاب کا سائنسی طریقہ

پیشروما نکلیمور

ماہر ریاضی کلون کیل اب جلد ہی اپنی منگیتر کو ماہرین نفسیات کے پاس والے۔ یہ تحقیق کرانے کے لیے کر کیا اس نے اس کا انتخاب میجر کیا ہے۔

کیلی اور منگیتر خاتون دونوں کے طبی، سماجی خصائص کو جانچنے کے لیے مختلف لیاات تفصیلی امتحانات کریں گے اگر ان کے خصائص میں بڑی حد تک مطابقت یہ دونوں رشتہ ازدواج میں منسلک گئے۔

کیلی کا بھائی کینتھ ہوائی فوج میں فٹنٹ کا می غالباً اسی طریقہ سے امتحان کیا اس طرح یہ دونوں بھائی اپنے باپ کی پلیر کریں گے۔ ان کا باپ ٹوکر ٹرین ریز زندگی میں نفسیات و تعلیمات کا جس کا انتقال گزشتہ سال ہوا۔ پروفیسر ماہی رصیت کے ذریعہ تقریباً پانچ لاکھ

تصدیر کے لیے چھوڑے ہیں کہ اس رقم کو میرے بیٹوں کی شادیاں اصلاح دل کے مطابق کرانے کی کوشش اور بہت افزائی میں صرف کیا جائے سکے عمل آوری کے لیے انھیں مناسب اصلاح و مشورہ دینے کے علاوہ امتحانات بھی عمل میں لانے جائیں۔

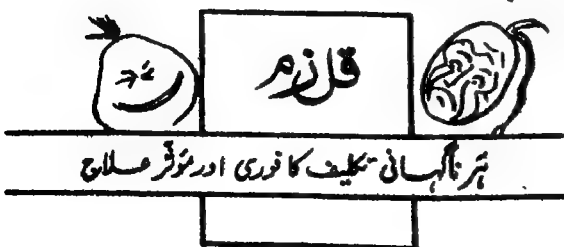
علم اصلاح النسل" اچھی اولاد پیدا کرنے کا علم۔ پروفیسر موصوف کو مریخ اور قریب ربا اعداد مصری مہذب امریکہ کے طلاق پسند جماعت کو بعد سمجھتے تھے۔

سرسر زمین کیلی دل سے چاہتا تھا کہ اس کے بچے اپنی ازدواجی زندگی

میں خوش و خرم اور مطمئن رہیں۔ میاں بروی میں ناچاقی نہ ہوا و طلاق کی نوبت نہ آئے۔ دوسرے بیشتر ماہرین علم اصلاح النسل کی طرح ڈاکٹر کیلی کا بھی یہ مقصد تھا کہ شادی جیسی پیچیدہ چیز سائنسی طریقہ سے عمل میں لائی جاسکتی ہے۔ وہ اس چیز کو پسند نہیں کرتا تھا کہ نوجوان مرد اور عورت مختصر سی نفرت کی کیفیت کی اور معاشری معاشرہ کے بعد شادی کریں۔ اُسے اپنے زندگی بھر کے مطالعہ کے بعد یہ یقین ہو گیا تھا کہ اگر شادی سے پہلے سائنسی امتحانات کیے جائیں تو ازدواجی تضاد کے آثار و علامات کو اچھی طرح متعین کیا جاسکتا ہے۔

درحقیقت علم لیاات کی روش سے چھ شخص تقریباً پچاس ہزار چھ سو کے جوڑوں کا حامل ہوتا ہے۔ یہ چھ سو نہایت دقیق کیسانی اجسام ہوتے ہیں، جن کی بدولت مختلف خصائص نمودار ہوتے ہیں۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ ہر اوسط شخص میں تقریباً آٹھ چھ سو ناقص یا عیب دار ہوتے ہیں، جو میوب خاصہ پیدا کر دیتے ہیں۔ اگر یہ شخص اسی طرح کے ایک عیب دار مین رکھنے والے فرد کے ساتھ شادی کرے تو ان دونوں کے بچے عیب دار پیدا ہو سکتے ہیں۔

امریکہ میں لیاات کی تعلیم کے شعبوں میں ایسے مراکز ہیں جہاں سائنس داں مودوٹی رجانات کا گہرا مطالعہ کرنے کے بعد زوجین کے صحیح انتخاب کے لیے مشورہ دیتے ہیں، تاکہ ان کی اولاد کو کوئی عیوب سے پاک ہو۔ ازدواجی عدم مناسبت یا تضاد جینز کو سائنسی طریقوں سے جانچنے کے بعد ہی شادی کرنے سے اصلاح نسل میں کامیابی ہو سکتی ہے اور بے عیب اولاد پیدا ہو سکتی ہے۔



نفسیات اطفال

ڈاکٹر محمد عثمان خاں

بچوں کو کس طرح بے تکلف دوست بنایا جائے؟

کیا آپ بچوں کو جلد بے تکلف بنا کر ان کا اعتماد اور دل جی حاصل کر سکتے ہیں؟ بعض آدمی ایسا کر سکتے ہیں، مگر اکثر افراد انسانی کوشش کے باوجود بچوں میں دلچسپی پیدا نہیں کر سکتے اور انہیں دوست بنا سکتے ہیں۔

اس ضمن میں میری ایک ملاقات خانم کا تھوٹھنیے، جو مادہ اتھانی پینتھیں اور زیادہ بچے جھکنے سے گہرائی تھیں۔ ابتداءً جب میں ان سے ملا تو میں نے محسوس کیا کہ ان میں شگفتہ مزاجی اور لطافت کا جذبہ بالکل نہیں ہے اور دورانیہ انھوں میں وہ کچھ کھوئی کھوئی سی رہتی ہیں، کسی چیز میں دلچسپی نہیں ظاہر کرتی ہیں۔ لیکن ایک دوسرے موقع پر جب کہ چند بچے بھی موجود تھے، میں نے

دیکھا کہ ان کی حالت بالکل برعکس تھی اور گویا ان کی شخصیت ہی بدل گئی تھی۔ اب وہ نہایت شگفتہ مزاجی اور دلچسپی سے بچوں کے ساتھ بات چیت کرتی، ہنستی اور کھیلتی رہیں اور انہیں بہت جلد اپنا بے تکلف دوست بنا لیا۔

بہت سے آدمی اپنی خوش مزاجی، خوش کلامی اور نرمی مذاق کو بڑے اکیسوں تک ہی محدود رکھتے ہیں، مگر وہ بچوں کو یا تو بالکل نظر انداز کر دیتے ہیں یا ان کے ساتھ بہت محدود دلچسپی ظاہر کرتے ہیں۔ درحقیقت اگر بچوں کے ساتھ بے تکلف اور دوستانہ باتیں کی جائیں تو وہ بھی بہت جلد بے تکلف دوست بن جاتے ہیں اور آپ کی باتوں میں دلچسپی لینے لگتے ہیں۔ بچوں کے ساتھ بات چیت کرنے میں سخت پورے ہرگز نہیں اختیار کرنا چاہیے، بلکہ نرمی اور پیار سے انہیں بے جھجک اور راضی بنا لیا جائے۔ ڈرامے، دھماکے اور جھگڑنے سے بچہ بہت دور بھاگنے لگا ہے اور گھبراہٹ سے کہیں اس کے دوست نہیں بن سکتے۔ اگر آپ بچے کے ایک دم بہت سے سوالوں پر بے چینگیں تو وہ ہم جانتے اور بچہ کوئی جواب نہیں دے سکتا۔



زیادہ چٹا، پچاڑا، پھوٹا چٹا میٹھے ناپسند کرتے ہیں۔ نرمی اور دلچسپی کے بات چیت کرنے سے وہ جلد بے تکلف ہو جاتے ہیں۔ بار بار دہانے اور نصیحت

کا بھی ان پر اچھا اثر نہیں پڑتا اور وہ آپ انصاف محسوس کرنے لگتے ہیں۔ وہ بچوں کے ساتھ خود بچہ بن کر بات چیت زیادہ کامیاب طریقہ ہے۔ انہیں پہلی اور بہتر درجے بے تکلف دوست بنانے بچوں میں بڑوں کی تقلید کا انداز بھی ہوتا ہے اور وہ ہر بات میں اپنے والدین کا کہنے لگتے ہیں۔ کھانے پینے اور اپنے والدین کے طور طریقہ اختیار کرتے ہیں واسطے ضروری ہے کہ بچوں کے سامنے پیش کی جائے۔ ہمارے گھر میں ایک بچہ اپنے بھائی بہنوں وغیرہ کو جو کچھ کھا کر رہا ہے۔ یہ باتیں اس نے اپنے بڑوں کو سن لی تھیں۔ کھانا کھاتے وقت وہ اکثر انہیں پھینکنے توڑنے لگتا۔ یہ طرز عمل بھی اس نے کی مثال دیکھ کر اختیار کیا تھا۔ چنانچہ بچوں کی تربیت و پرورش میں ان کے نفسیاتی خصائص کا پورا لحاظ کرنا چاہیے۔ جب کسی بات پر تنبیہ کرنا ضروری ہو تو گھر کے بچہ کو کہنے کے بجائے نرمی کے ساتھ بھانا چاہیے۔



گلے اور ناک کی خراش

کپڑے میں ”دھوڑا اور پہنو“ کے ہلچا دینے والے لاسے نے نہ صرف بلکہ نوجوانوں کے تخیل کو بھی پھانس لیا ہے۔ اکثر خریدار اس ”دھوڑا صفت کو قیمت کے بعد دوسرا درجہ دیتے ہیں۔ اگرچہ ایسے ہیں جو مشہرین کے اس دعوے کی تکرذب کہتے ہیں کہ نہ تالیفی بنے ہوئے قمیض، بلاؤز اور سوٹ وغیرہ زیادہ چلتے ہیں تاہم یہ سستے پڑتے ہیں اور ان کا استعمال آسان ہے۔ امریکا کی یہی تباہی ہے کہ ۱۹۵۹ء میں ۳ ملین (ایک لاکھ = دس کھرب) گز کپڑا بازار دس سال کے اندر اس کپڑے کی مقبولیت کی کئی دہائیوں میں ایک لکھ سے کم کر لیا ہے۔ دوسری بڑی بات یہ ہے کہ اس کپڑے پر ستری کی کینسی ضرورت نہیں پڑتی۔ بعد سے لودھ دوسری سے نجات مل گئی ہے اور وقت بھی بچتا ہے۔ دوسرے بڑے ٹیک کے لباس پہنا جاتا ہے اور اس میں بے عیب ہمواری کی ضرورت نہیں ہے۔ لباس کو کچی دھونا تو پڑتا ہے مگر میں لودھ لگانا ضروری نہیں سمجھا جاتا۔ آج لودھ لگانے (لاستی) کہنے لگے مگر جسے کچا جانا بہت غنیمت سمجھا جاتا ہے۔

اسمیت

بل بیشک معقول ہیں لیکن اس کم خرد و پمداخت کے
 ناسے پہنے جانے والے کپڑے میں ایک بڑا عیب ہو جسے
 سے نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ یہ کپڑے ہماری زندگی میں
 سمیت کے دخل میں اضافہ کرتے ہیں۔ وہ ہوا جس میں
 ہیں اور وہ قضا جو ہم کھاتے ہیں اس میں سہولت و لغات
 تکی کفایت کے درمیان توازن کی بدولت سمیت کا عنصر برابر
 ہے۔ اب لباس کی ان نئے تقاضوں کے زیر اثر ہم

ہے میں اس کی صفات پیدا کرنے اور ان صفات میں
الذیہ کے لیے جو کچھ استعمال ہوتا ہے وہ سو فیصد

صدوری

سانس کا دو جز نام زندگی ہے اور پیپٹورلے (رنگس) سانس کی نہایت اہم اور مخصوص اکلات ہیں۔ پیپٹورلے کی ذرا سی خرابی سانسوں کے سارے نظام کو درہم برہم کر ڈالتی ہے کیسی ہی سانس کی چھوٹی چھوٹی ہوائی نالیوں میں غیر معمولی گرمی یا ورم ہو جانے کی وجہ سے شدید کھانسی پیدا ہو جاتی ہے جو دق و سہل کی جڑ ہے پیپٹورلے کی خرابی اور پرائی و شدید کھانسی کے لیے

صدوری

سب سے بہتر ادویہ ہاکی آزمودہ دوا ہے۔
پرائی کھانسی جو کسی طرح نہ کھاتی ہو
بہت جلد اچھی ہو جاتی ہے۔
صدوری کیلیم سے مرکب ہوا اس میں دوسرے
مکین اجزاء بھی ہیں۔ اسی لیے اسے پیپٹورلے کی مکروری میں
پایا گیا ہے۔ ایسے مریض جن کو حرارت رہتی ہو اور ان کو مریض
کا خطرہ ہو صدوری استعمال کریں تو خطرہ ختم ہو جائے گا
رسل کے مریض جن کو کیلیم کی ضرورت ہوتی ہے،
ان کے لیے بہترین مرکب ہے۔

روغن بادام شیریں

میٹھے بادام کا تیل ہے جو کھانسی ملاوٹ کے کھالاجا نا اور
شرکے دسپے ٹیکنگ سے سانس کی شاخوں کو طاقت
کی حرکت دینے کے لیے استعمال ہوتا ہے (کوثر عانا اور شیریں)
ہو بہترین ملین ہو۔ دماغ کو طاقت دینا اور
گہری نیند لانا ہے۔ خشکی کو دور کرنا ہے۔ بخاری میں
حصن کو دور کرنا ہے۔

سے غشائے غلیظہ میں قدر سوزش پیدا ہو جاتی تھی تو بجائے فائدے کے
مضر ثابت ہوتا تھا اس لیے ترک کر دیا گیا۔ فورل ڈی اینڈ جسم میں جذب
ہو جانے کی صورت میں مرکزی نظام جسمی کو مست کردیتا ہے۔ دوران کڑ
چکر پیدا کرتا ہے حتیٰ کہ اس سے قوما (بلے ہوشی) بھی ہو جاتا ہے۔ اس کا محلول
ایک اونس کی مقدار میں بالغ کے لیے مہلک ہوتا ہے۔

اس کے بخارات سے کھول کی تھلہ اس لیے ترک کر دی گئی کہ اس کے
بخارات کپڑے کوڑھوں اور اندول کو ہلاک کرنے کے لیے ضرورت سے زیادہ تیز
ثابت ہوتے ہو کہ انسان کی محنت کے لیے بھی سخت مضرت رساں ہو سکتے ہیں۔
یکم نومبر ۱۹۰۷ء کو جنرل آف امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن میں ایک خط
شائع ہوا تھا جس میں یہ بتایا گیا تھا کہ اس کپڑے کے خوردہ فروش اس کے
سوزشی خواص کی وجہ سے اس کو فروخت کرنے میں بہت تکلیف محسوس کرتے
ہیں اور ناگ کی سوزش میں بری طرح مبتلا ہو جاتے ہیں۔ مراسلہ بھجوانے لگا تھا
کہ موسم کی گرمی سے اس کپڑے سے بخارات اٹھنے لگتے ہیں اور اس کا یہ عمل
ایئر کنڈیشننگ کے ذریعہ ہوتا ہے جس سے جلد آئیں اور ناگ کی غشائے
غلیظہ سے زیادہ متاثر ہوتی ہے۔ بعض حالتوں میں فورل ڈی اینڈ سے جو
حساسیت والرجی پیدا ہوتی ہے اس سے لوگ سخت قسم کے جلدی امراض اور
ضیق النفس میں بھی مبتلا ہو جاتے ہیں۔

گرمی کو دور کرنا سردی کے موسم میں بھی اس کپڑے سے بخارات اٹھتی ہیں
ایسی صورت میں ایسے کپڑوں سے پرہیز کرنا بھی بہتر ہے لیکن ہمیں اس بات کی
امید بہت کم ہو کہ نئی تہذیب پر جان فیض دلے اور جدید تقاضوں کا فہرہ
لگنے والے ہماری اس ہدایت پر کان دھیں گے کیا ہم انہی سلٹنی مصنوعات
اور ہمہ گیر سمیت کے ماحول میں اوسطاً سال تک زندہ رہنے کی امید کر سکتے ہیں یا نہیں
کا جواب مستقبل ہی میں دیا جاسکتا ہے لیکن جب تک تجربات سے فیصلہ نہیں
جواب حاصل ہوگا اس وقت تک اتنا نقصانی پہنچا ہوگا جس کی تلافی ناممکن ہوگی
اور ممکن ہو کہ وہ اتنا ہولناک ہو کہ تلافی کی بھی ضرورت باقی نہ رہے اور اس واقعہ
ہی تمام ہو جائے اور یہ ساری تہذیب خود اپنی ہی جلائی ہوئی آگ میں جل کر بکھیر
ہو جائے اور نصف عالم تہذیب کے لیے بیٹھے۔ بظاہر تو یہ چین کے نہیں ہیں نام نہان دنیا
کے بکھری خود اپنی شمع جلتے ہوئے ہیں اور ہر قسم کی طائفہ نگاہی عقل کو ٹھکراتے
پر لائے ہیں کام ہو رہی ہے نئی تہذیب ابہمیت کا شکار ہے اور مذہب و مذہب پرستی
جاری ہے کہ اب طرہی کا تقاضا بھی نہیں کیا جاسکتا ہے حال از خود جو کوئی خطے
پرہیز کرنا عقل مند ہے اور خدا پرستی کا اولین تقاضا ہے۔

”آپ کب آسکتے ہیں؟ میں نے پوچھا۔

”سہ بجے!“

”اور میں ابھی آپ کے آفس میں آ رہا ہوں۔“

”آپ زحمت نہ کیجیے میں ہی آ جاؤں گا۔ اس کے لہجہ میں غلو ص اور انکسار تھا۔

”آپ بھی آئیے گا، مگر اس وقت تو میں ہی آ رہا ہوں۔“ نصف گھنٹے کے اندر اندر۔“

جب میں پہچادہ دفتر کے دروازے پر کھڑا تھا نیلا سوٹ اس کے لیے



قدر بہت ہی اچھا معلوم ہوا تھا۔ آنکھوں پر نیلیوں چنڈ تھا، اس نے بڑی گرم جوشی سے ہاتھ ملایا اور مجھے اپنے کمرے میں لے گیا جہاں ایک کرسی اور میز کے علاوہ کوئی اور چیز نہ تھی، میز پر کافیات پھیلے ہوئے تھے ان کے درمیان ٹیبل پلپ نیلے کوڑے کے اندر سے مدھنی پھیلا رہا تھا غالباً اس کوڑے میں وہ بیروٹ کے لکھ نہیں سکتا تھا۔ فوراً ہی چراسی ایک اور کرسی لے آیا اور ہم دونوں بیٹھ گئے اتنی دیر میں کافی آگئی نوری نے بڑے آرنٹک انداز سے کافی بنا کر ایک پیالہ میری طرف بڑھا دی اور مجھے ہونے کا پورے سا منہ دکھادیے، اپنے لیے اس نے ایک لیو کاٹ کر پیالی میں چھڑایا اداس میں تھوڑا سا گرم پانی ڈال کر پیئے گا۔ ان چند منٹ

کوثر چاند پوری

نجل نوری بہت مشہور صحافی تھا۔ جرنلسٹ ایسوسی ایشن میں اسے ممتاز حیثیت حاصل تھی۔ انشا پر دازی میں وہ کمال رکھتا تھا، اس کا قلم شعلے بھی جھلکا سکتا تھا اور شبنم برسٹل کی طاقت بھی رکھتا تھا، ایڈیٹر پر وہ ایک شیوہ بیان مقرر کی حیثیت سے اپنی بات منوا کر اسے عامہ کارٹھ پھیر دیا کرتا تھا، وہ تپلا

کا آدی تھا، مونچھیں بہت چھوٹی تھیں،

مل صاف دیتی تھی، رنگ بہت کھلا

میں ہلکی مٹھی بھی جھلکتی تھی نوری کے

میں ٹانگ کو چھوڑ کر لوہرے جے میں آنکھیں

نہ رکھتی تھیں وہ نہ بہت چھوٹی تھیں نہ

لیکن ہلاکی کشش رکھتی تھیں نیل پٹلیاں

شفاف ٹکڑوں کی مانند چمکتی تھیں۔ پٹلیوں سے اس کے اندر دنی جذباً

ہو جایا کرتے تھے غصے میں ان کی نیلا ہٹ میں مٹھی جھلک آتی تھی اور

نت وہ نقشہ کا پھول بن جایا کرتی تھیں اس کی باتیں ٹانگ میں خفیت

اور بعض اجاب کے نزدیک ہی اس کے حینس ہونے کی علامت تھی

باتی اور دو بان پرست تھا، احساس جمال اسے ہر خوب صورت چیز کی

رد تھا اچھے مناظر خوشنما پھول اور ایسی عمارتیں جو آرٹ کے لحاظ سے

بت کے الگ ہوں، فردا اس کی توجہ کامرکز بن جاتی تھیں وہ اخبار

خاصا دیر چھاتا انداز پر نظریں بھی کھتا۔ میں پہلی بار اخبار کے دفتر میں اس

میرے اور اخبار کے درمیان اختہارات کی اُپریت پر عرصہ سے جھگڑا

میں میری ادبی شہرت سے کافی متاثر تھا لیکن جو قطعی فرد ادبی انسان

سب کے علاوہ کچھ جانتا ہی نہ تھا ایک مدوز نوری نے فون پر مجھ سے

اشن ظاہر کر کے ہونے لگا۔

انکسار ہی آپ سے ملتا چاہتا ہوں، کوئی وقت دیجیے۔

لڑ خربت مل جانے کو ڈری تکیں ہو؟

وہ کے ایک کسان سے میری ملاقات تھی میں نے ڈرائیو کو بھیج کر لے
بت کے لیے کہا۔ وہ دیرپائی سادگی اور مصومیت کے انداز میں بولا۔
کوئی یہاں نہیں ملے گی، گویا شہد ضرور مل جائے گا۔
چپ رہا فوری نے جلدی سے کہا۔

ریت شہد کا ٹھیک رہے گا؟

ادیر میں پانی کا گڑھا مٹھلا گلاس اور شہد کی بوتل کے آگے، شہد کو گلاس
دیں نے دیکھا کہ اس میں ہزاروں شرح جینوٹیاں ملی ہوئی ہیں۔
ی صاحب شہد کام کا نہیں ہے، دیکھیے اس میں جینوٹیاں پڑی

مہرچ نہیں خربت چھان لیا جانے گا؟

ن اس قسم کی جینوٹیموں میں زہر ضرور پوتا ہو گا؟

بڑا بہت زہر تو دواؤں میں بھی ہوتا ہے جن کو دن رات پیا جاتا ہے؟
اس کے اس فلسفہ پر حیران ہو گیا اور میرے دل میں اس کی طرف سے نفرت
ماں بڑا جیسے اس کی دل چسپ باتوں اور شگفتہ اشعار نے جلد ہی مٹوایا۔
مکئی مٹو کا تھا اس صدمہ میں پہلی بار ہم نے ایک دوسرے کی ماد توں
اسطالو کیا، فوری بیٹلی کا عادی تھا۔ بیدار ہونے ہی وہ سگریٹ پینا
در پھر چلنے پل جاتا اس کے بعد نہ دھوئے بغیر صرت کی کہ نہ ناشتہ کرتا
سے نہ تو غسل کیا اور نہ لباس ہی بدلے گلاس کی گردن پر میل کی تھیں
اور کوٹ کے کالارنگ سیاہ ہو چکا تھا، میں نے پوچھا۔
صاحب معافی کا کردار کی پاکیزگی اور خیالات کی بلندی و شکست سے

نہیں؟

زیب سے؟

میں نہیں؟

لو شہد کے گوشہ اندر چلے بہت جلد ہی تھی گوشت سکا کر
پھل کی مٹوں پر ان کی نقلی شکل رکھ دیا کرتا تھا، میں نے اس کی
عدالت کے ایک کسان کا اس میں خزانے کے بعد دیکھیں پیدا ہونا
بائے کہ ہے۔

"ہو باتیں تم اپنی لوٹ بکسوں آئندہ نسلوں کے لیے کھد رکھو میں بھیجی ہے
ہاکیں بھگم کرنے کی عادت رکھتا ہوں؟

آخر میں وہ سگریٹ بہت پینے لگا تھا میں نے لٹا کر سگریٹ پیچے دیکھا تو
سوال کیا۔

"فوری تم اتنے سگریٹ کیوں پیتے ہو؟"

"اگر نہ پیوں تو ایسے زرد دارا پڑ پڑوں تو کس کیونکر لکھوں؟

"تجربا کیوں نکوٹین کے علاوہ ایک قسم کا تیل بھی ہوتا ہے، یہ دونوں چیزیں
بھی پاتزن ہیں؟

"ہوں گی — میں تو یہ سمجھتا ہوں کہ زہر کھانے اور پیچے بغیر آدمی
دوسروں کو زندہ نہیں رکھ سکتا، پھر سگریٹ ایسی ہلکے چیز ہے تو اس کے پینے والے
ان گنت انسان کیوں کر زندہ ہیں؟"

"یہ بات تو ایک چودا اور اسمگلر کے متعلق بھی کہی جاسکتی ہے کہ قانون کی
موجودگی میں وہ کیوں آزاد ہے۔ اس کی اس آزادی کا مطلب ہرگز نہیں کہ وہ
کبھی قانون کی زد میں نہ آئے گا یا اگر وہ پکڑا نہیں گیا تو فورم نہیں۔ یہی کیفیت
قانون صحت اور میڈیکل سائنس سے جادات کرنے والوں کی ہے۔ کبھی دیکھی
قدرت اس سرکشی کی سزا دے کر رہے گی؟

"اور خراب کے متعلق کیا خیال ہے؟"

"کیا پینے لگے ہو؟"

"دو چار پیگ سے زیادہ نہیں۔ جب سگریٹ داغ کو سیرا اور خیالات کو
دواں کرنے میں ناکام رہتا ہے تو عموماً ساغر خراب کا سپہا الینا ہی پڑتا ہے۔"
"فوری! — میں نے درد مندانہ لہجہ میں کہا۔ زمامت کیجیے مجھے دھظ
کہنے کا کوئی حق نہیں اور ادب میں دھظ کو اچھا بھی نہیں سمجھا گیا مگر تمہاری صحت اور
جوانی کے خیال سے کہنا پڑتا ہے کہ تم زندگی کو میں ڈگر پر چلا رہے ہو وہ مسئلہ کی
سمت نہیں جاتی۔"

"کیا کہوں دوست زندگی سیدھے راستہ پر چلتی ہی رہتی ہے تو آئی یہ بعد
خریت ہو جائے اور اس بعد میں خرافات سے بڑا کوئی گناہ نہیں پھر میری اور
آپ کی خزل فروری نہیں کرنا کہی ہو؟

اس کے لیے میں تعلق تھی وہ اس معاملہ میں جنت کو پسند نہیں کر رہا تھا۔
"خرافات اگر گناہ ہی ہے تو یہ اس کا قصہ نہیں ملے گی خرابی ہے تم

اخبار نویس ہو۔ پہلے اسے درست کرو۔

”اسی لیے تو یہ سب کچھ کر رہا ہوں کہ تمہارے اس منشا کی تکمیل کر سکوں۔“

نوری کی شادی نہ ہوئی تھی، مگر اُسے مجبور نہیں کہا جاسکتا تھا۔ جس طرح ہر

معاملے میں وہ قانونِ صحت سے بنیاد رکھنے کا عادی تھا، اسی طرح اخلاقی بندھنوں

کو بھی توڑ دیا کرتا تھا۔ میرے اندر کافی قوتِ برداشت ہے۔ دوستوں کے مقابلے میں

میری ۱۰۱۰ اکشر خاموش ہی رہتی ہے، لیکن بدکرداریوں سے میں سمجھوتہ نہیں کر سکتا۔

نوری غریاں ہو کر میری نگاہوں سے گر گیا اندر میں اس سے دور دور رہنے لگا۔ فیصلہ

کرنے میں کوئی دشواری پیش نہ آئی کہ وہ باہر سے بھی نیلا ہے اور اندر سے بھی گریز

کا یہ سلسلہ دو ڈھائی سال تک چلتا رہا۔ ایک اندھیری اور ٹھنڈی رات میں میری میز

پر رکھے ہوئے فون کی گھنٹی بجی۔ میں جاگ رہا تھا، ریسورکان سے لگا کر پوچھا۔

”کون؟“ ————— کہاں سے؟

”اردن ہسپتال سے“

”کیا نام ہے آپ کا؟“

”یلین بیگ، میں مشرقی نوری کا بھانجا ہوں۔ نوری صاحبہ یہاں

دارو و نسخہ میں داخل ہیں۔ حالت نہایت نازک ہے۔ انھوں نے ابھی مجھے کہا ہے

کہ میں آپ کو ان کی حالت سے مطلع کر دوں اور یہ بھی کہہ دوں کہ وہ ابھی آپ سے

لینا چاہتے ہیں۔“

”میں ابھی پہنچ رہا ہوں، آپ ان کو اطلاع دے دیجیے۔“

نصف گھنٹہ کے اندر ہی میں ہسپتال پہنچ گیا اور ایک خاص اجازت

نامہ کی مدد سے نوری کے پلنگ تک پہنچ گیا۔ وہ بستر پر چٹ پڑا تھا پیٹ ایک

پھوڑے بلکہ رسولی کی مانند اوپر کو ابھرا ہوا تھا۔ وہ مجھے دیکھتے ہی رونے لگا۔ آنسو

اُس کے مڑھائے ہوئے رخساروں پر بہتے چلے گئے۔ آنکھوں میں کھلے نفثہ کے

پھول سوکھ چکے تھے۔ اُن میں نیلا ہٹ نام کو نہ رہی تھی بہت دیر کے بعد اس

نے کہا۔

”تم ٹھیک ہی کہا کرتے تھے حامد کہ قدرت ایسے باغیوں پر رحم نہیں کیا کرتی۔“

یوں بھی بنیاد کی کم سے کم سزا قتل ہے۔“

”آخر بات کیا ہے؟“

”پوچھنے کی ضرورت نہیں، خود ہی دیکھ لو۔ دواہ قبل گیسٹرک السرجنری کا

گیا تھا اب کہا جاتا ہے کہ اُس نے خطرناک پھوڑے کی شکل اختیار کر لی ہے کہتے ہیں

سگرٹ اور شراب کی زیادتی کا نتیجہ ہے ————— تم سے کہنا بہت کچھ ہے

لیکن پھر کبھی کہوں گا، بشرطیکہ موقع مل سکا۔ اس وقت تو میں نے یہ کہنے کو بلایا ہے کہ

میں مراؤں تو میری لاش کو مردہ خانہ میں مت لے جانے دینا۔ میں زندوں سے

زیادہ مردوں سے ڈرتا ہوں۔ یہاں آکر یہ خوف بہت بڑھ گیا ہے۔ میرا دنیا میں

تمہارے علاوہ کوئی نہیں۔ ان لاکھوں کروڑوں آدمیوں میں سے بھی کوئی نہیں

جن کو خوش کرنے کے لیے میں سگرٹ اور شراب پی کر ایڈیڈیل لکھا کرتا تھا اب

لگتا ہے کہ میری جگہ مجھ سے اچھے آدمی کو مل گئی ہے۔ میری لاش ٹھکانے لگنے پر

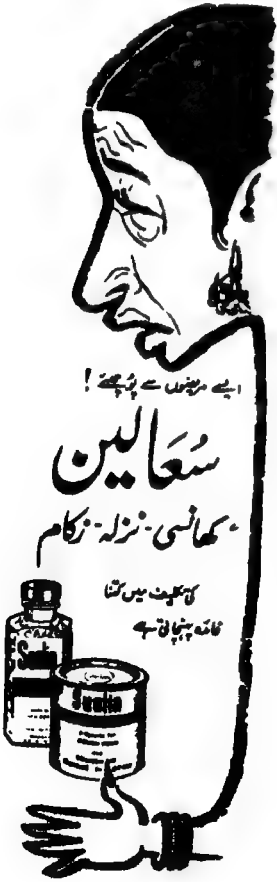
جو مصارف ہوں گے وہ تم ہی برداشت کرو گے۔ لوح مزار پر کوئی تاریخ نہ لکھو

کی ضرورت نہیں، البتہ ایک لفظ ضرور لکھا جائے گا۔“

”وہ کیا؟“ میں نے پوچھا۔

”باغی!“ ————— اُس نے سوکھے ہوئے ہونٹوں کو تسم آنا کرنا

ہوئے کہا۔



ایسے مریضوں سے بچنے!

سُعالین

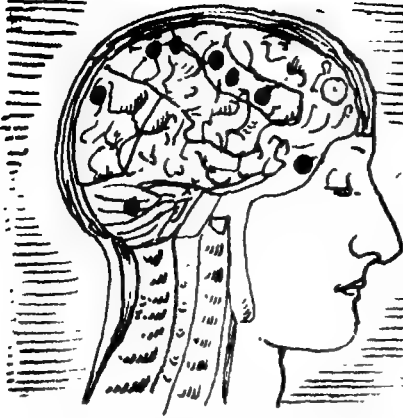
سمانسی - نزلہ - زکام

کے مریضوں میں تنہا

فائدہ پہنچاتا ہے



اپنی مشین کو سمجھئے



دماغ



مقدم دماغ (دخ) / مؤخر دماغ (دسرخ یا مخج) اور میانہ دماغ جس سے حرام مغز (خماغ) جڑا ہوا ہوتا ہے اور حرام مغز کے واسطے سے جسم کے سارے اعصاب اس سے جڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ اوسط درجے کے انسان کے دماغ کا وزن تقریباً ۳۸ اونس ہوتا ہے۔ عورتوں کے دماغ کا وزن کچھ کم ہوتا ہے لیکن پورے جسم سے اس کے تناسب میں کوئی فرق نہیں ہوتا۔ بعض اعلیٰ درجے کے ذہن انسانوں کے دماغ کا وزن اوسط سے بہت زیادہ بھی دیکھا گیا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ بعض نہایت غبی انسانوں کے دماغ کا وزن بھی ساٹھ اونس تک پایا گیا ہے۔ یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اگر دماغ کا وزن ۳۲ اونس سے کم ہوگا تو اس میں معمول کے مطابق ذہانت نہیں پائی جائے گی۔

اگر جسم کے کسی حصے میں کوئی واقعہ پیش آئے تو عصبی لہر اس کو دماغ تک پہنچا دیتی ہے۔ یعنی ایک برقی رد مقررہ راستے سے اس کی اطلاع دماغ کے مخصوص حصے تک لے جاتی ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ یہ لہر راستے ہی میں دم توڑ دے یا دماغ اس کو دبا دے یا اس کو عمل میں بدل دے۔ آپ جو کچھ محسوس کرتے ہیں، دماغ میں اس کا ایک خاص مرکز ہوتا ہے۔ شاید ان مراکز میں سب سے ممتاز مرکز تنفس ہے، جو سانس کی آمد و شد کی تنظیم کرتا ہے۔ اسی طرح دماغ میں شامہ، سامعہ، باصرہ اور ذائقہ کے مراکز ہیں، جو بو، آواز، مناظر اور ذائقہ کے رد عملوں کو درج کرتے ہیں۔ اسی طرح نطق، موسیقی، تخیل اور دوسرے ملکات کے مراکز ہیں۔ ایک حرکات کا مرکز ہے جو یہ فیصلہ کرتا ہے کہ کس حرکت کی ضرورت ہے۔

جسم کے کسی حصے کی کوئی حرکت جسم کے متعلقہ مرکزی شمولیت کے بغیر انجام نہیں پاسکتی۔ قابض عروق مرکز عروق دمویہ کی دیواروں کو سکڑتا ہے۔ کچھ مراکز ہیں جو چلنے، کھانسنے، چوسنے، چھینکنے، آنکھ جھپکنے اور جھانی لینے وغیرہ افعال کے ذمہ دار ہیں۔ دورانِ ہضم میں آپ کے معدے میں مطلوبت کا ترشح اور آنتوں کی حرکات کو دماغ کا ایک مرکز قابض ملکتا ہے۔ بہت سی بدنی

حسیوں کے چہرے پر دفعتاً شفق کی سرخی کیوں پھوٹی پڑتی ہے؟ یہ لہجہ جو اس وقت ہوتا ہے جبکہ حیا انھیں گدگداتی ہو اور چہرے پر اس خون کی تابناک سرخی میں نمودار ہوتی ہیں۔ چہرے پر سرخی کا دوڑ جانا دماغ دمویہ کو سکڑنے کے مرکز کے عمل کے نتیجے میں واقع ہوتا ہے۔ جذبات اور بولکھلا ہٹ کی کیفیت تھوڑی دیر کے لیے اس مرکز کے فعل کو معطل جس کے نتیجے میں چہرے کی عروق شریہ خون کے رک جانے کی وجہ سے پھیل درخون کے اجتماع کی وجہ سے چہرہ چمک اٹھتا ہے۔ اس کیفیت کو ”عمل رد عمل کے افعال ہلے شعوری عمل اور ادا دے کے بغیر صادر ہوتے سی صحت سے اس عمل کو روکنے پر قادر نہیں ہیں۔ اگر کوئی شخص یہ چچا لی طبی عادت پر قابو حاصل کرنے کو اس کا میاں نہیں ہوگی۔

نرمندگی کا منظر دماغ کی ناقابل فہم پیچیدگی کی ایک مثال ہے۔ انسان دماغ سے دماغ کے جسمانی افعال کے علم میں برابر اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ دماغ میں مرکز قابض عروق کا پتہ لگا لیا ہے۔ وہ اس کا مقام بھی درس کی تصویر کھینچ کر بھی آپ کو دکھا سکتے ہیں۔ لیکن دماغی طاقت کا ذہن ہی زیادہ پیچیدہ اور پرامر ہے۔ یہ بتانا بہت مشکل ہے کہ نرمانس ہے وہ کیوں بولکھلا جاتا ہے۔ ایک بات پر ایک انسان مشہور دوسروں پر اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ بعض الفاظ یا موسیقی بعض لوگوں کا جو اثر ایک انسان پر ہوتا ہے، دوسروں پر نہیں ہوتا، یا بالکل تلبہ۔

لے دماغ میں ہم دماغ کے کچھ اہم طبیعیاتی افعال کا علم رکھتے تعلیمات ہیں۔ دماغ نظام اعصاب کا سب سے اعلیٰ شعبہ ہے۔ میں تو نہیں لیکن کثیر التعداد حیوانات میں یہ نظام دماغ کے اندر بتا بہ تعلیمات سے ملکر بنتا ہے۔ دماغ تین بڑے حصوں پر مشتمل ہے۔

مرمر میاں جس میں آپکا دماغ آپکے مشغول رکھتا ہے، خود کا یا خود مختار میں مثال کے طور پر سانس لینے اور ہلکے چمپکائے کے عمل برابر جاری رہتے ہیں حالانکہ ہیں شاید نامادری ان کا شعور ہوتا ہو۔ کوئی شخص ٹھیک ٹھیک نہیں بتا سکتا کہ کس تک یہ مراکز خود مختار ہیں اور کس حد تک ان پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ بہر حال ہم اپنے سانس کو روک سکتے ہیں، ہم اپنی ہلکوں کو جھپکنے سے باز رکھ سکتے ہیں، بشرطیکہ ہم قصداً ایسا کرنے کی کوشش کریں، لیکن دماغی مشین کے کس نقطے یا کس مرحلے پر ہمارا شعور ہمارے احساسات پر سبکی کو دماغ کے اس مرکز تک پہنچاتا ہو جو چہرے کو گلگون بنا دیتا ہو؟ کوئی نہیں جانتا۔

عضلات سے اعصاب { طبی رسالوں میں صحت مند اعصاب اور جلد ٹھکنے میں — ہماری فلاح و بہبود میں ان کی اہمیت اور ان کی نگہداشت کے متعلق بہت کچھ گفتگو کی جاتی ہو لیکن یہ یاد رکھنے اور سمجھ لینے کی بات ہو کہ جو کچھ اعصاب کے لیے کہا جائے اس کا اطلاق دماغ پر اعصاب سے بھی زیادہ ہوتا ہو۔ چنانچہ جو چیز اعصاب کے لیے اچھی ہو وہ دماغ کے لیے بدیہ اولیٰ اچھی ہو۔ مثلاً ہمیں یہ معلوم ہو کہ اعصاب عضلات سے پہلے تھک جاتے ہیں۔ کیونکہ محنت کی ایک خاص مقدار کے بعد اعصاب جواب دے دیتے ہیں اور انہیں آرام و سکون کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن برقی تحریک سے اعصاب کے فعل کو جاری رکھا جاسکتا ہے۔ اسی طرح تمام عصبی ساختوں کی طرح دماغ بھی تھک جاتا ہو اور جسم کی تمام دوسری ساختوں کی طرح اس کو بھی آرام دینے کی ضرورت ہے۔

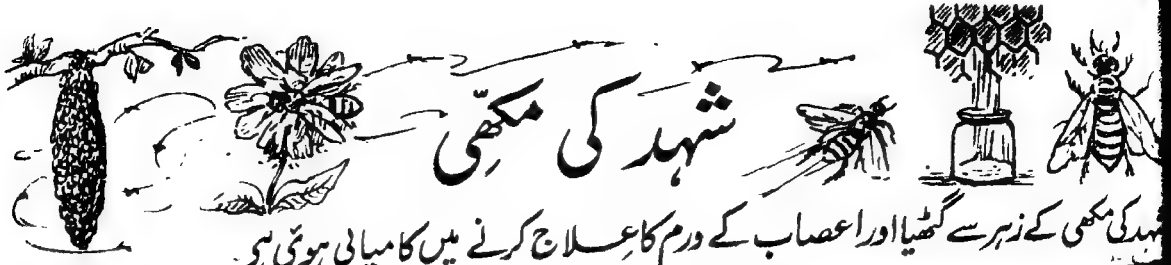
اگر کوئی بڑا شخص یہ کہے کہ حساب کے معمولی سوالات سے اس کا دماغ الجھنے لگتا ہو تو اس کا یہ کہنا بالکل بجا ہے کیونکہ ایک طویل عرصے سے اس نے دماغ کے ان حصوں سے کام نہیں لیا جو کائنات کا تعلق یا ماضی سے ہو اور بے خلا فاس

کے کچھ روزانہ اسکول میں دماغ کے ان حصوں کی ورزش کرتے رہتے ہیں۔ جسم کے دوسرے خلیات کی طرح دماغ کے خلیات کو بھی آکسیجن اور خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ خون ان چیزوں کو شریانوں کے ذریعے دماغ تک پہنچاتا ہو۔ اگر دماغ میں کافی آکسیجن نہ ہو تو دماغ کام نہیں کر سکتا اور اس پر بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔ بے ہوشی کی وجہ خون کی قلت بھی ہو سکتی ہو اور خون کے ذریعہ ناکافی آکسیجن بھی اس کی وجہ ہو سکتی ہو۔ عارضی بیہوشی کو صدمہ یا غشی کہتے ہیں۔ دماغ کی خاص غذا خون کی شکر ہے۔ اگر خون کے اندر شکر کا توازن بگڑ جائے تو بیہوشی کی خطرناک علامات رونما ہو جاتی ہیں۔ اگر انسولین کے انجیکشن غلام میں شکر کم ہو جائے تو بھی بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔

دماغ کے تغذیہ کے لیے حیاتیات { جس طرح جسم کے دوسرے اور معدنی نمکیات ضروری ہیں { حصوں کے لیے حیاتیات معدنی نمکیات ضروری ہیں۔ ان میں سے زیادہ ضروری غالباً حیاتیات ہیں۔ کیونکہ ہمیں معلوم ہو کہ ان کا خاص کام عصبی ساختوں کو غذا بہم پہنچانا ہے۔ یہ بھی معلوم ہو کہ حیاتیات ب کی اقسام بعض نفسیاتی افعال پر بھی مؤثر ہوتی ہیں۔ پست ہستی، ادھام و وسوس اور فکر پروری کی علامات حیاتیات ب کی اضافہ خصوصاً تھامین کی کمی پر دلالت کرتی ہیں۔ حیاتیات ب کی کمی سے علامات کو نما ہوتی ہیں؟ ہم نہیں جانتے شاید ایسا کام یہ ہوتا ہو کہ یہ دماغ کے اس حصے کو جس کے تعلق ہوتا ہے، مناسباً بہم پہنچاتی ہیں۔ ماضی صحت مراد وراثت متوازن شخصیت کا اہلیت خوش مزاجی اور کامرانی ہوتی ہے۔ اگر آپ اپنی ذات کے لیے ان اوصاف کو خواہ ہیں تو بہتر یہ ہے کہ آپ اپنی غذا کا خاص خیال رکھیں اور اپنی غذاؤں کی ذمہ داری پر از سر نو نگاہ ڈالیں۔

خمیرہ گاؤ زبان عنبری جواہر دار

طب یونانی کا یہ بڑا مشہور و معروف فارمولہ ہے اور کئی سو برس سے زیر استعمال ہے۔ اور اپنے خواہ کی بنا پر ہمیشہ باقی رہنے والا ہے۔ تجربات کے مطابق یہ خمیرہ بطون دماغ اور دماغ کے حسی رقبات دسنسری اور حرکتی رقبات (موٹو ابرا) کو قوی کرتا ہے۔ دماغ کے خاکی مادے کے افعال کو درست کرتا ہے۔ اجسام رباطی مصلع اور سریر بصیری کو قوی کر کے شعور و ادراک کو بہتر اور بینائی کو بڑھاتا ہے۔ مقوی قلب بھی ہے۔



شہد کی مکھی کے زہر سے گٹھیا اور اعصاب کے درم کا علاج کرنے میں کامیابی ہوئی ہے۔

ابن اور کریم میں خالص شہد ملا کر استعمال کر نیسے جلد صاف اور ملائم رہتی ہے، زکام میں شہد استعمال کیجیے



کے بائے میں طبی مشورہ لینا چاہیے۔

عام لوگوں نے صدیوں کے تجربے سے پتہ لگا لیا تھا کہ شہد کے بڑے فائدے ہیں۔ جدید تحقیق نے عام لوگوں کے خیال کی تصدیق کی ہو اور شہد کی طبی خصوصیات کی ایک طویل فہرست مرتب کی ہو۔

شہد میں گلوکوز، لیولوس، انزائم، معدنی عناصر، عضوی تیزاب اور بہت سے دوسرے عناصر ہوتے ہیں جو جسم کی نشوونما میں مدد دیتے ہیں۔ جب آپ شہد کھاتے ہیں تو گویا ساتھ مختلف قسم کے طبی اجزاء کھاتے ہیں۔

معدے کی بیماریاں

معدے کے ناسور میں شہد بہت فائدہ کرتا ہے۔ سینہ کی سوزش، تیزابی کیفیت، متلی اور پیٹ کے درد میں کمی ہو جاتی ہے۔ خون میں سرخ خلیوں کی تعداد بڑھ جاتی اور اعصابی الجھن میں کمی ہو جاتی ہے۔ معدے کے ناسور کے مریضوں کا مشاہدہ کر کے ڈاکٹروں نے یہ نتیجہ نکالا ہے کہ مروجہ علاج سے اگر تین مریضوں میں سے ایک اچھا ہوتا ہے تو شہد کے مناسب استعمال سے دو مریضوں میں سے ایک اچھا ہوتا ہے۔ گویا شہد ایک مجرب نسخہ ہے جو ناسور کے مرض میں عام علاج سے بہتر پایا گیا۔

شہد کو بطور دوا استعمال کرنے کے سلسلے میں ڈاکٹر سے مشورہ کر لینا چاہیے، کیونکہ اگر خوراک بہت زیادہ ہو جائے تو جسم میں کاربوہائیڈریٹ کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ بہر حال تجربے سے دیکھا گیا ہے کہ ناسور کے مریض کے لیے مناسب خوراک یہ ہوتی ہے: روزانہ ۲ گرام شہد، ایک جھتہ صبح ناشتے سے ڈیڑھ گھنٹہ قبل اور دوسری خوراک کھانے کے تین گھنٹے بعد۔ دو مہینے تک یہ سلسلہ جاری ہے۔ اگر افادہ نہ ہو تو وہ دن کے وقفے سے پھر اسی مقدار سے کھانا چاہیے۔ ناسور کے مریض کو مرچ، مسالے، پیاز سرکہ اور تمام

شہد کی مکھی کے زہر کی بعض خوبیاں پرانے زمانے میں بھی لوگوں کو معلوم ہیں۔ گٹھیا اور اعصاب کے درم میں یہ چیز بہت مفید ہوتی ہے۔ تجربے سے ثابت ہے کہ یہ زہر بعض جراثیم کو مارتا ہے۔ اس زہر میں ایک جزو ہوتا ہے جسے ہشائیں کہتے ہیں۔ وہ خون کے دباؤ کو کم کرتا ہے۔ اس زہر میں بعض دلچسپ خصوصیات ہیں، مثلاً دس تک مچھلے یا ایک سو درجہ سینٹی گریڈ پر ابالتے ہی تب بھی طبی خصوصیات پر اثر نہیں پڑتا۔ گندک کے تیزاب میں ۲۴ گھنٹے ڈال دیجیے، یہی کوئی اثر نہیں مھتا۔

عام طور پر گٹھیا اور اعصاب کے درم کی مختلف بیماریوں میں اس زہر سے فائدہ لیکن اگر تپ دق ہو، جنوں یا دل کی بیماری ہو، ذیابیطس، جگر یا پتے کے نال اگر استعمال کیا جائے تو نقصان ہوتا ہے۔ اس لیے اس کے استعمال کے بڑا کٹر کا مشورہ بالکل ضروری ہے۔ بغیر طبی مشورے کے استعمال کرنے میں کاشد یہ خطرہ ہے۔

انجیکشن

شہد کی مکھی کا زہر انجیکشن کے ذریعے مناسب مقدار میں جسم کے لیے جاتا ہے۔ انجیکشن کس جگہ پر دیا جائے یا زہر کی کتنی مقدار اور قوت ہو، مسئلہ ماہر علاج کر سکتا ہے، دوسرا اور کوئی نہیں۔ عموماً بازو اور ران میں ہوا جاتا ہے۔ علاج کے دوران غذا میں عموماً مادہ دہی، مکھن وغیرہ کرنے کو کہتے ہیں۔ شکر منع کرتے ہیں اور اس کی جگہ شہد یا کوئی اور چیز

شہد اور شہد کی مکھی کا زہر دونوں بڑے فائدے کی چیز ہیں اور شہد اس طور پر بڑی خوبیاں ہیں لیکن یہ سمجھنا کہ یہ ہر مرض کی دوا ہر دستہ علاوہ اس کے اگر شہد کو بطور دوا کے استعمال کرنا ہے تو خوراک وغیرہ

یہ بیماری کبھی کبھی داغ کی رگوں کو بھی ہوجاتی ہے۔ اس میں بھی شہید فدا ہوتا ہے۔ ایک پیالہ پیاز کے عرق میں ایک پیالہ شہید ملا لیا جائے اور اسے بر کر کے صاف ستھرے برتن میں رکھ دیا جائے۔ دن میں تین بار کھانے سے لے یا دو گھنٹے قبل، ایک بڑا چمچ اس دوا کا پی لیا جائے۔ دو مہینے تک دوا کا اگر آرام معمولی سا ہو اور بیماری باقی رہے تو پندرہ دن کے وقفے سے دو مہینے کا ایک کورس اور لیا جائے۔

شہدا بن اور کریم کی جگہ استعمال کرنے سے چہرے کی جلد صاف اور نرم رہتی ہے شہد کالیپ لگا کر اسے دینک پہنے دیا جائے۔ پھر دھو کر چہرہ صاف کیا جائے۔ غسل میں بھی شہدا استعمال کرتے ہیں۔ گرم یا نیم گرم پانی میں تھوڑا سا شہد ملا کر پانی میں لیتے ہیں تو اس سے جلد کی بعض خرابیاں دور ہوتی ہیں۔

تیز چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ نمک کم کھانا چاہیے۔ کھانا تو زیادہ گرم ہو اور نہ ٹھنڈا۔ نیم گرم ہو تو معدے پر برا اثر نہیں پڑتا۔ معالج کے مشورے سے مزید احتیاط کرنی چاہیے۔

زکام میں شہد کا استعمال

زکام میں شہد فائدہ کرتا ہے۔ یہ بات لوگوں کو عام طور پر معلوم ہے۔ خالی شہد بھی کھا سکتے ہیں اور دودھ، نیبو کے عرق اور بعض دوسری چیزوں کیساتھ ملا کر بھی۔ دن میں چار پانچ دفعہ کر کے ایک سو گرام شہد روز کھانا چاہیے۔ شہد کھانے سے بہت پسینہ آتا ہے اس لیے جب زکام میں شہد استعمال کیا جا رہا ہو تو دو تین دن تک کمرے میں رہ کر ہوا سے اپنے آپ کو بچانا چاہیے۔ بعض دفعہ رگوں میں چکنائی کی وجہ سے سختی یا صلابت پیدا ہوجاتی ہے

نزلی

نزلی زکام کے متعلق جدید پختی یہ ہے کہ یہ خاص قسم کے مادے کا نتیجہ ہیں۔ یہ مادے مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی بھلی پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس بھلی پر دم پیدا کرتے ہیں۔ یہ دم بڑھ کر اندرون ناک تک پہنچ جاتا ہے اور پھر رطوبت بہنی شروع ہوجاتی ہے۔ نزلی بہت دیر تک ایک خاص ایجاد ہے۔ اس دوا کی چند خواہشیں صرف مائے کو فنا کر دیتی ہیں بلکہ نزلی کے تمام اثرات کو نائل کر دیتی ہے۔

پیچ

شدید سے شدید پیچش کا علاج

”پیچ“ اسہال اور پیچش کی یقینی اور زود اثر دوا ہے۔ قولون (بڑی آنت) اور معا مستقیم (آخری آنت) کے درم کو دودھ کرتی ہے اور ان کی اندرونی سطح پر جو زخم آ جاتے ہیں ان کو بڑی خوبی سے بھر دیتی ہے پیچش اور دستوں میں آنتوں کی حرکت بڑھ جاتی ہے پیچ کے ننھے ننھے قوس اس حرکت کو اعتدال پر لے آتے ہیں اور پیچش کی تکلیف جاتی رہتی ہے اور دست بھی رک جاتے ہیں۔ جدید محققین نے ”شدید یعنی عصائی پیچش کو خاص جراثیم کا سبب قرار دیا ہے جن کو ”شید گا ز میسی لائی“ کہتے ہیں، پیچ ان جراثیم کو ہلاک کر دیتی ہے۔ بلخی اور صفراوی پیچش میں بھی یہ دوا کارآمد ہے۔

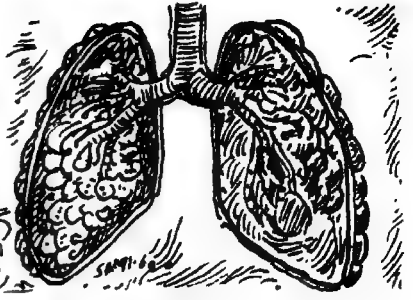
ہر گھر میں رکھنے کی چیز ہے

جوارش کوئی

معدہ کا درد جزا
بڑھا کر نری دور
کئی بڑی رطوبت
شکستہ آنتوں
کود کو پیچش
کے ہونے کو دیکھ کر
ہو آنتوں کی حرکت
دوبارہ بڑھ کر
قبض کی حالت
کئی ہو ہمدار
آنتوں کے خراب
مواد کو نکال کر
اس بخار کو نش
کئی ہو جود
اور آنتوں کی
خرابی کی وجہ
ہو۔ نہایت
زود اثر ہے



دق و سل



گزشتہ دنوں لاہور ڈسٹرکٹ ٹی بی ایسوسی ایشن کی سالانہ کانفرنس کے موقع پر مغربی پاکستان ہائی کورٹ کے چیف جسٹس جناب محمد رستم کیانی صاحب نے ایک افتتاحی تقریر فرمائی۔ ہم یہ تقریر یہاں شائع کر رہے ہیں۔ جناب کیانی صاحب کی تقریریں اور مقالات بڑے دل چسپ ہوتے ہیں۔ ان میں مزاح کی بڑی چاشنی ہوتی ہو لیکن سنسنے والا اطمینان کی حالت میں جب کیانی صاحب کی کسی ہونسی باتوں پر غور کرتا ہے تو رموز و نکات اس پر آشکارا ہوتے ہیں اور وہ داد دے بغیر نہیں رہتا اور اثر قبول کیے بغیر نہیں رہتا۔ بات کہنے کا یہ انداز ہمیشہ موثر ثابت ہوا ہے۔

صاحب صدر خواتین و حضرات

ایک دفعہ ایک خاتون مجھ سے ریڈ کر اس کا چندہ لینے آئی تھیں اور میں ان سے ترش روئی سے پیش آیا تھا اور جب میری نرمی بحال ہوئی تو میں نے اس رقم سے دگنی رقم دے کر اپنے آپ کو سزا دی جو میں عام حالات میں دیتا۔ آپ شاید اس سے یہ تاثر نہ لیں کہ میں خواتین سے ترش روئی سے پیش آتا ہوں، لہذا مجھے دقت پیش کرنے دیجیے۔ اس خاتون نے میں اس وقت جب ایک چوہدار مجھے پنے ٹلے دیوں میں چیف جسٹس کے کمرہ عدالت کی طرف لے جا رہا تھا، برآمدے میں میرا سترہ روک لیا تھا۔ آپ غالباً یہ نہیں جانتے کہ جب ایک جوئیر جی سینئر جی کے عدالت کی طرف جاتا ہو تو ایک چوہدار اس کے آگے آگے لکڑی کی مہیب قسم ایک چھری لیے چلتا ہو۔ یہ چھری ایک قد آور آدمی سے بھی طویل قامت ہوتی ہے۔ چوہدار چھوٹے چھوٹے قدموں میں باوقار طریق سے چلتا ہو تاکہ جج بھاگ کر اس کے ذریعہ نہ بکھل جائے اور مقدمہ باز دل کو کوفت نہ پہنچائے، جن کا برآمدہ یا کمرہ لگا ہوتا ہو۔ اس موقع پر جج میں باوقار انداز میں قدم اٹھا رہا تھا۔ میرے آگے تھا اور میرے سیاہ کوٹ کی ڈم میرے پیچھے تھی تو مسز منظور قادری کی طرف سے نفوذ آور جو میں ادا انھوں نے مجھے روک لیا۔ مجھے اپنے پیٹروں کی ادراج کے لیے کچھ نہ کچھ کنا پڑا تھا جو ان مقدس برآمدوں میں قریباً ایک سال تک چلتے رہے تھے۔ ان کی روحیں میری آنکھوں کے سامنے آگئیں اور تھوڑے انداز میں یہ احتجاج کیا کہ پہلے کسی ایسا نہیں ہوا۔

آج میں ایک اور خاتون کے لیے اپنے آپ کو سزا دے رہا ہوں۔ یہ اتوار کی

صبح تھی جب ملنے بہت ہوتے ہیں۔ ان میں سے بعض الف ایبل کی کتابیں شروع کر دیتے ہیں اور یہ بھول جاتے ہیں کہ دوسرے بھی انتظار کی رحمت جھیل رہے ہوں گے۔ ملاقاتوں کے اس سلسلے کے دوران گھنٹہ نصف گھنٹہ بعد تقبب نے مجھے قدرے زور دے کر بتایا کہ ملاقاتیوں کے دوسرے گروپ میں ایک خاتون بھی ہیں۔ یہ مسز تاثیر تھیں۔ اگرچہ ترش روئی میرے لاشعور میں تھی۔ میں نے اس نفرس کا افتتاح کرنے یا اسے کھولنے یا خطاب کرنے یا اس کی صدارت کرنے پر اظہار رضا مندی کر کے اپنے آپ کو سزا دی۔ اس ضمن میں جو واحد شرط میں نے پیش کی وہ یہ تھی کہ میں دس منٹ سے زیادہ تقریر نہیں کروں گا۔ اس لیے اگر میری تقریر دس منٹ سے بڑھ جائے تو اس میں مسز تاثیر کی خطا نہیں ہوگی اور آپ گھنٹی بجھا سکتے ہیں یا کھانا شروع کر سکتے ہیں جیسے کہ آپ تپتی کے مریض ہوں۔ خواتین و حضرات! مجھے اس بارے میں یقین نہیں ہو کہ میں کس قسم کے سامعین سے خطاب کر رہا ہوں۔ البتہ مجھے یقین ہو کہ یہ ایک ڈسٹرکٹ کانفرنس جو جس میں خواتین و حضرات میری تقریر سننے اور منہ سے کیے تشویر فرما رہیں۔ اگرچہ ٹی بی ایسوسی ایشن کے صدر مسٹر فاروقی نے یہ وعدہ کیا تھا کہ وہ مجھے ٹی بی کے متعلق پوچھ بچھیں گے اور یہ لٹریچر گزشتہ اتوار تک مجھے نہیں ملا تھا اور میں نے سوچا تھا کہ میں بیٹھ کر کچھ نہ کچھ کہوں، کیونکہ شاید مجھے پھر فرصت نہ مل سکے۔ مجھے فرصت کم ملتی ہے اور جن کیسوں سے مجھے واسطہ پڑتا ہے وہ بعض ٹی بی کے کیسوں کی طرح سنگین ہوتے ہیں۔

لاشعور کی ترش روئی: اگر مسز تاثیر میرے لاشعور کی ترش روئی کا

نہ برداشت کر چکی ہوتی تو میں ایک ٹی بی کا نفرنس میں نہ آتا۔ تاہم
مک کسی خیر اسی ادارے کو اس بات کا علم نہ ہونے کے باعث کہ میں کتنا
نامند ہوں، یہ خیال نہیں آیا تھا کہ میں ٹی بی کے لیے ایک مناسب موضوع
لمتا ہوں۔ اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ ظاہری صورت میں کتنی قریب وہ ہو سکتی
یہ ہے۔ اس واسطے ایک موقع کے، جب میں جوان تھا تو ایک خوبصورت
انے مجھے چھیرنے کے لیے مذاق کیا تھا۔ مجھے بالعموم ایک صحت مند شخص سمجھا
رہا ہے۔ اس استغناء کے بعد پھر بعض لوگوں نے یہ خیال کیا کہ مجھے گاہ گاہ دمہ
درے پڑتے ہیں لیکن یہ دورے سردیوں میں اکتوبر سے اپریل تک اور گرمیوں
سے ستمبر تک پڑتے ہیں۔ سال کے باقی ماندہ مہینوں میں مجھے بڑکھاؤ
بخار ہوتا ہے اور بعض اوقات میسز ناک پٹوں کے انجن کی طرح جھپکنے لگتا ہے
عیاشیوں کے سوا میرے بائے میں یہ شبہ کبھی نہیں کیا گیا کہ میں ٹی بی کا مریض
ہو سکتا ہوں اور حالانکہ میں بھی اس میں مبتلا رہا ہوں!

یہ اس طرح ہوا کہ میں کیمبرج میں تھا اور صرف چھ ماہ قبل وہاں کی مطلوب
دہوا کی وجہ سے دمہ سے متعارف ہوا تھا لیکن میرے ڈاکٹر کو یہ گمان گزرا
ض مشکوک ہو، لہذا اس نے مجھے ایک سپیشلسٹ کے پاس بھیج دیا۔ اس
یری اسکریٹنگ کی۔ اس طرز پر نہیں جس طرح پاکستان میں لوگوں کی اسکریٹنگ
جاتی ہے۔ اور فوٹو گراف کا جائزہ لیتے ہوئے سپیشلسٹ نے فرط
پ سے کہا ”پتہ چل گیا، پتہ چل گیا“ میں بھی لمحہ بھر اس کی مسرت میں شریک
ادیدہ توقع کرتے ہوئے کہ اس نے کوئی مختصر علاج دریافت کر لیا ہے، میں نے
جاد ہاں صاحب تو یہ کیا ہے؟“ لیکن وہ اپنی دریافت سے اتنا سحر ہوا کہ وہ حق
بشکل الفاظ نکالتے ہوئے فوٹو گراف کے استقبال میں اپنی ساری تقریر ختم کرتے
کے میری طرف متوجہ ہوا اور کہا ”آپ کو ٹی بی ہوگئی ہے“ اس پر میں نے اس سے
پھا ”ٹی بی کیا ہوتی ہے؟“

خواتین و حضرات! میں اس وقت صرف ۲۴ سال کا بچہ تھا۔ محض گنوار
بدھا سادہ طالب علم۔ آپ کے بیسویں صدی کے دوسرے نصف کے پہلے
ع کے چست لوگوں کی طرح نہیں جنہیں سترہ برس کی عمر میں ایلیس کے پرستان
رکھ شیا کے متعلق تمام تر معلومات حاصل ہوتی ہیں۔

شہرور گائیڈ: گزشتہ مہینے مجھے ایک شادی میں شرکت کا اتفاق ہوا اور
وہاں اس وقت پہنچا جب ایک گانے والی سہرا گارہی تھی۔ وہ لڑکی پن ”کو
بلوں مجھے چھوڑا“ تھی اور ”موٹے عورت پن“ کے علاقے میں اچھی طرح داخل
ہی تھی۔ طبع شدہ سہرے کی ایک کاپی مجھے دی گئی۔ اس کے آخر میں گانے والی

کا نام بھی درج تھا۔ جب رات دہن کے گھر کی طرف روانہ ہونے والی تھی، تو
نامعلوم خواتین میری کار کے پاس پہنچیں۔ جیسے وہ میری کار میں جگہ چاہتی ہو
میں نے کار کا دروازہ کھول دیا لیکن انھوں نے خود کار میں بیٹھنے کے بجائے
اپنے دو لوگوں کو اندر دھکیل دیا اور آسودہ خلای کے ساتھ کہا ”براقوں میں
ایسے واقعات پیش آتے ہی ہیں۔ میں نے کہا میں درج حرارت کی اچانک تبدیلیوں
کا عادی ہوں اور راضی برضائے خداوندی ہو گیا لیکن میں چونکہ اپنے عم زاد اور
ڈرائیور کے علاوہ دوسرے نوجوانوں کے ساتھ جا رہا تھا، اس لیے میں نے
مخصوصیت سے دریافت کیا کہ گانے والی کون تھی؟ میں نے یہ سوال کسی خاص شخص
سے نہیں کیا تھا لیکن کیا آپ اس پر یقین کریں گے کہ کار میں موجود چاروں افراد
دو اجنبی لوگوں، میرے عم زاد اور ڈرائیور — نے بیک آواز ہو کر
کہا وہ سبزہ زار یا نو بھتی — میں صلی نام منکشف نہیں کر رہا اور مجھے توقع
ہے کہ سبزہ زار یا نو نام کی کوئی عورت نہیں ہے لیکن جب میں ہنسا اور اس پر
اظہار تعجب کیا کہ وہ چاروں اس کو جانتے ہیں تو انھوں نے پھر بیک آواز کہا کہ وہ
ایک مشہور گائیڈ ہے اور انھوں نے اس سلسلے میں میری لاطینی پر اظہار تعجب کیا۔
اس میں حیرت کی کوئی بات نہیں ہے۔ مجھے ۲۴ برس کی عمر میں ٹی بی کا علم نہیں تھا۔
جب میں نے کیمبرج کے اس سپیشلسٹ سے پوچھا کہ ٹی بی کیا ہوتی ہے تو اس نے
جواب دیا ”ٹیوبرکلوسیس“ اس میں کوئی شک نہیں کہ سپیشلسٹ میرے ساتھ
خوش دلی سے کام لے رہا تھا۔ اگر مجھے دو حروف کے ایک لفظ کے آباؤ اجداد کے
بائے میں علم نہیں تھا تو اگر اسے بارہ حروف کے ایک لفظ تک وسعت دے دیجئے
اس کے متعلق مجھے کیا علم ہو سکتا ہے۔ اس لیے میں نے بڑے شگفتہ انداز میں کہا
”ٹیوبرکلوسیس کیا ہوتی ہے؟“ پھر اس نے وضاحت کرتے ہوئے بتایا کہ یہ ”کچھ“
پھیپھڑوں سے متعلق ہے۔ اس میں متوک مثبت اور عام صحت نفی ہوتی ہے۔
مجھے کم از کم مجھے آف نک بستر میں رہنا پڑے گا اور ڈیڑھ برس کے سینٹی ٹوریم میں جانا
پڑے گا۔ اگر آپ مجھ سے دریافت کریں تو یہ میرے قیام انگلستان کا بہترین حصہ
تھا کیونکہ وہاں معاشرے کے مختلف شعبوں کے تین سومریض تھے جن میں بڑ
بھی تھے اور خواتین بھی اور جب ہماری حالت بہتر ہوگئی تو چلے اور کھانوں پر
ہماری ملاقاتیں ہوتیں۔ ہم نے وہاں ایک دوسرے اور ساری دنیا کے ساتھ
ہمدی کرنا سیکھا۔ میں شاید ایک اچھا سماجی کارکن بن جاتا، اگر یہ دوسرا کام
جو میں اب کر رہا ہوں، مجھے زیادہ منفعہ بخش نظر نہ آتا لیکن وہ

ہر کے راہبر کا رے ساختہ

طریق علاج میں تبدیلی: بہر نوح آج سے ربع صدی پہلے کھلی ہوا

درکافی آرام کا طریق علاج جو اس وقت صحت یابی کی واحد صورت تھی۔ اس بات کی جگہ کہیں زیادہ موثر طریقوں نے لے لی ہو۔ میں نے ایک اور بات بھی سیکھی تھی کہ لوگ لے ماہرنے مجھے رخصت کرتے وقت سرٹیکٹ دیا کہ مجھے کسی ٹی بی نہیں ہوئی تھی۔ تب میں واپس کیمبرج واپس پہنچا تو وہاں کے ماہرنے پھر مراعات نہ کیا اور کہنے لگا کہ بھی نہیں آپ کو ٹی بی ضرور تھی!

خواتین و حضرات! صدر نے اب مجھے ٹی بی کے متعلق جو لکچر دیا ہے اس میں ی بات پر زور دیا گیا ہے۔ اگر ابتدائی مرحلوں میں مرض کی تشخیص ہو جائے تو نہ صرف ملحقہ مریض کو بچاؤ اور کم تکلیف کے ساتھ مرض سے خود نجات حاصل کر لے گا۔ بلکہ رشتہ دار اور اہل و عیال بھی بچوت سے تمام تر محفوظ رہیں گے۔

پہلی اخلاقی سطح: خواتین و حضرات! آپ ہم سے زیادہ اونچی سطح پر ہیں۔ میں پھر مڈم رسٹ سیٹی ٹوریم کے اپنی سماجی مریضوں کا تذکرہ کرنے لگا ہوں۔

مردوں کے ساتھ ہماری ہمدردی ہماری اپنی حالت کی وجہ سے ہوتی تھی جب کہ لوگوں کی ہمدردی کی تہ میں کوئی مقصد کارفرما نہیں ہے۔ ان تمام لوگوں میں جو سبب نوع انسان کی فلاح کے لیے خیراتی کام کرتے ہیں۔ ایسے ایسے افراد قابل بن ہیں جو بیماریوں کا قلع قمع کرنے کی جدوجہد کرتے ہیں اور وہ افراد جو بے یسی خطرناک بیماریوں کے استیصال کے لیے سرگرم کار ہیں وہ اور بھی زیادہ تحسین و

ن کے مستحق ہیں۔ اس مرض کا سب سے بڑا خطرہ اس حقیقت میں مضمر ہے کہ یہ بے لوگوں کو اس طرح لگ جاتا ہے کہ انھیں احساس تک نہیں ہوتا۔ تمام باتوں پر یہ کیا جاتا ہے تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ میں اپنے بچوں کو یہ تعلیم دینی چاہیے کہ بگہ نہ تھوکیں یا اپنا بلغم نہ بکھیرتے پھر یہ کیونکہ یہ خشک ہو کر دھول کے ٹکٹے اور اگر یہ تھوکیں یا بلغم کسی مریض کا ہو تو اس سے خوراک جراثیم آلود ہو جاتی ہے اخلاق کے سبق کے طور پر اسے سیکھ لیں تو یہ ایک مبارک اور مسعود کا نام

بن ابھی اس بات کا بھی اظہار کر چکا ہوں کہ ٹی بی کے مریضوں کے اہل و نہایت زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ بچوں کو بوسہ دینے کی عادت یا دوسری تقریبات ہی برتن سے ایک ہی پانی پینا، یا اس خیال سے مرض کو چھپانا کہ دوسرے کی صحبت سے کنارہ کش نہ ہوں، بہت تباہ کن بات ہے۔ اعلیٰ منصب کے نب نے جو دمر کے مریض تھے، اس بات کے اظہار میں تامل سے کام لیا کہ

میں میں مبتلا ہیں اور انھوں نے سانس لینے میں دقت کو آب و ہوا کی خرابی لیا تا آنکہ میں نے ان کے سامنے تسلیم کیا کہ میں بھی دمہ کے مرض میں مبتلا ہوں۔ قسم کے اعترافات جیل میں بھی حاصل ہوئے جب ایک قیدی نے منت قیدی نہیں تھا، دوسرے قیدی کے سامنے یہ دعویٰ کیا کہ اس نے

ایک بچپن اڈا کو بشمول ایک پولیس افسر کے قتل کیا جو اس طرح دوسرے قیدی کے ہیر و دام کے جذبہ کو ٹھیس لگی اور اس نے فرضی قیدی کو تباہا بد میں لے جا لی میں قتل کیا جو اس کی نسبت تمہاری کارکردگی اتنی لاثانی نہیں ہو لیکن جہانگ میر نے اعتراف کا تعلق جو یہ حقیقی تھا۔ چونکہ دمر چھتکی بیماری نہیں ہے اس لیے میں ہمیشہ یہ اعتراف کرنے کے لیے تیار ہوں حقیقت یہ ہے کہ جب سانس لینے میں دقت ہوتی ہو تو رہنا اعتراف آپ کر لیتے ہیں لیکن تپ دق کے بالے میں بعض اوقات آپ کے خود اس وقت تک اس کا علم نہیں ہوتا جب تک خاموشی شدت اختیار نہ کرے۔

متعدی لٹریچر: میں اپنی تقریر کے پہلے حصے میں یہ شکایت کر چکا ہوں کہ صدر نے مجھے کوئی لکچر نہیں بھیجا تھا اور انھوں نے اب اس تاخیر کو یوں پورا کیا کہ مجھے اتنا زیادہ لکچر بھیجا کہ میں اس سے پوری طرح استفادہ نہیں کر سکتا اور یہ بہتر ہے کہ اس سال کے لکچر کو نہ پڑھا جائے کیونکہ اگر ٹی بی متعدی مرض ہو تو اس کا لکچر بھی لانا متنازع ہوگا میں یہ محسوس کرتا ہوں اس نے کسی حد تک مجھے متاثر کر دیا ہے اس میں سے کچھ لکچر بالخصوص ڈاکٹر اخوان کی مساعی کا مطالعہ کرنے کے بعد میرے دل میں بھی اس سلسلے میں کھٹکام کرنے کی آمنگ پیدا ہوئی لیکن میں یہ نہیں جانتا کہ یہ کام کیسے کیا جائے اس لیے خواتین و حضرات! تمام سماجی کارکنوں اور چند ڈاکٹروں! میں آپ سے کہتا ہوں کہ آپ اس سلسلے میں جو کچھ کر سکتے ہوں کریں کیونکہ آپ کے تجربہ ہی آپ اس کام پر آمادہ ہیں اور آپ کو اس کا موقع حاصل ہو گا۔ میرے لیے افتتاحی خطبہ تیار کیا ہے۔

اگر مجھے اپنا خطبہ تیار کرنے کا وقت نہ ملتا تو مجھے شاید یہ خطبہ پڑھنا پڑتا میں اسے کسی آئندہ موقع کے لیے سنبھال رکھوں گا تاہم اس خطبے میں دو باتیں میرے باعث دل کشی ہیں۔ پہلی یہ کہ ٹی بی زیادہ غریب لوگوں کا مرض ہے اور یہ کہ چونکہ وہ اس کی تشخیص نہیں کر سکتے اس لیے یہ دوسرے لوگوں میں پھیلنا ہے۔ میں یہ جانتا ہوں کہ ایک غریب آدمی کو سرکاری ہسپتالوں میں مشکل سے داخلہ ملتا ہے اور یہ کہ لوگ خیراتی اسپتالوں سے مفت علاج کرانیکے بجائے پرائیویٹ ڈاکٹروں کو ادویہ کی قیمتیں دینے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔

خواہ وہ کم تعلیم یافتہ ہی کیوں نہ ہوں۔ یہ صرف سماجی کارکن ہی جو غریب آدمی کی مدد کر سکتا ہے۔ دوسری بات یہ ہے کہ اس مرض کے خلاف قوتِ مدافعت کے لیے کوئی غذائی پروگرام ضروری ہے۔ یہ پھر ایسی بات ہے جو جس سے غریبوں کو دل چسپی ہوگی۔ چونکہ لوگوں کی مالی ہتھکڑی کے بموجب ایک غذائی پروگرام وضع کرنا ممکن ہے اس لیے ماہرین کو فیض مہر انجام دینا چاہیے اور پھر آپ لوگوں کو لوگوں میں اس کی تشریح کرنی چاہیے۔ جناب صدر و خواتین و حضرات! اب میں آپ کے ضلع کی چوتھی سالانہ ٹی بی کانفرنس کا افتتاح کرتا ہوں اور آپ کے مختلف زانوں کی تعریف کرتے ہیں صحیح طور پر جاننے بغیر کہ وہ کیا ہیں بڑی مہم جوئی کرنا ہوتا لیکن نیکی خود اپنا انعام ہے۔

گندک کا پانی گٹھیا، صلابت، نثریان اور اعصابی بیماریوں میں مفید ہوتا ہے

میتھین کا معمولی سا جزدو۔ اس قسم کے چشموں کے پانی کا عمل بہت پیچیدہ ہوتا ہے اور ساتھ ہی بہت شدید بھی۔

یہ پانی مریض کا کام کرتا ہے

ہائڈروجن سلفائیڈ کا تھوڑا سا جزدو بھی زندہ جسم میں گھس جائے تو اس میں بڑی تبدیلیاں ہو جاتی ہیں۔ پہلے تو دروں خون پراثر ہوتا ہے، چنانچہ ہاتھوں اور پیوں کا فعل بھی متاثر ہوتا ہے اس سے احتمالی فعل یعنی غذا کے جزو بدن ہونے پر بھی اثر پڑتا ہے اور کئی قسم کے خمریے بنتے ہیں جسم کے لیے جن کی بڑی اہمیت ہے جب پانی میں ملی ہوئی ہائڈروجن سلفائیڈ انسانی جسم پر لگتی ہو اور ہاتھوں میں مرآتیت کر جاتی ہے تو وہ مریض کی طرح اثر کرتی ہے جو گیس کی صورت میں ہائڈروجن سلفائیڈ بہت مضر ہے۔ مگر پانی میں گھل گئی ہو اور جلد سے بہت معمولی مقدار میں جذب کر لے تو یہ درد کا کام دیتی ہے۔ ہائڈروجن سلفائیڈ اپنا کام کر کے فوری خون میں اکٹھا ہو جاتی ہو اور پھر پڑے اور دروں سے سلفیٹ کی صورت میں خارج ہو جاتی ہے جسے کے پانی میں غسل کرنے سے ایک مرتبے سے بھی کم ہائڈروجن سلفائیڈ انسان کے جسم میں داخل ہوتی ہے لیکن خون کی رگوں کے فعل کو تیز کرنے کے لیے یہ مقدار بہت کافی ہے، نثریان میں جو صلابت پیدا ہو جاتی ہے، ہائڈروجن سلفائیڈ سے گھلا دیتی ہو اور نثریانوں میں پھر پہلی سی لچک جاتی ہو اور پھیلنے اور ٹکڑے کی صلاحیت بحال ہو جاتی ہو اور غلیظ کو غذائی اشیاء تقسیم کرنے لگتی ہیں۔ جوڑوں میں جو بڑا مادہ جمع ہوتا ہو وہ بھی گھل کر صاف ہو جاتا ہے، گٹھیا کا فاسد مادہ خارج ہو جاتا ہے اور دروں خون میں بہتری پیدا ہو جاتی ہے یہ خیال درست نہیں کہ اس چشمے کے پانی سے تمام بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ دل کے فعل سے جو خرابیاں ہوتی ہیں یا غذا کے جذبہ بننے میں جو رکاوٹیں ہوتی ہیں اور بعض دوسری بیماریاں اس پانی کے غسل اچھی ہو سکتی ہیں۔

غسل میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہوتی ہو اور اسے طبی مشورے اور نثریان کے بغیر نہیں لینا چاہیے جنہیں قی کی بیماری ہو چشمے کا غسل نہیں نقصان پہنچاتا ہے، مگر جن کے جسم میں توانائی کم ہو گئی ہو ان کے لیے بہت مفید ہے۔

ای۔ اے۔ ووسکاج

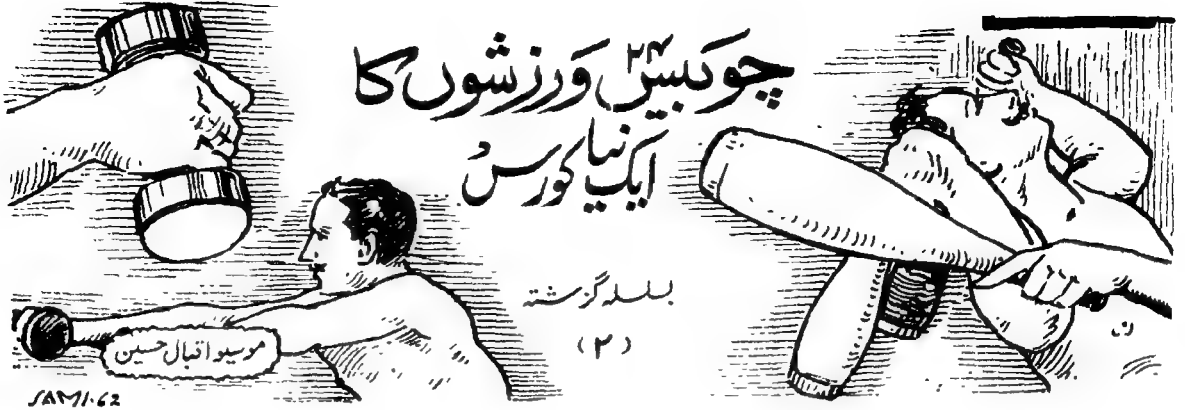
بحر اس کے کنائے واقع ایک چھوٹا سا شہر روسی عوامی ماہروں اور دوسرے ملکوں میں بھی بہت مشہور ہو گیا ہے۔ کیونکہ یہ شہر ایک ایسے چشمے کے پاس آباد ہے جس میں طبی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ ایک ماہر نے تجا جب صرف گرد و نواح کے باشندے اس چشمے سے واقف تھے اور اس کے پانی سے غسل کر کے بعض بیماریوں شفا پاتے تھے۔ ہمارے ملک میں بھی ایسے چشمے پائے جاتے ہیں جنہیں طبی مقاصد کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مگر اس چشمے کا پانی جسے مقامی باشندوں نے آب تئیں کا نام دیا تھا ہمیشہ کارگر نہ ہوتا۔ جو مریض بہت کمزور یا بالکل معذور ہوتے تھے انہیں فائدہ نہ ہوتا بعض لوگ فوری طور پر صحت یاب ہونا چاہتے اور چشمے کے بہت قریب پانی میں گسٹے تو زہریلے دھوئیں سے ان کا دم گھٹ جاتا ہے ذہنی اس چشمے کی طرف معالجین کی توجہ مبذول ہوئی اور وہاں آب تئیں کا ایک چھوٹا سا ادارہ قائم ہو گیا۔ کلڈی کے ایک مکان میں غسل کرنے کے جذبہ رکھے ہوئے تھے اور وہیں ایک مختصر سا ہوٹل بھی کھل گیا تھا مگر یہاں آنے اور رہنے کا اتنا خرچہ ٹیچتا تھا کہ صرف امیر لوگ اس چشمے سے فائدہ اٹھا سکتے تھے۔

پانی کا کیمیا کی تجزیہ

انقلاب روس کے بعد اس چشمے کی طرف خاص توجہ کی گئی۔ گندک کا پانی کا کیمیا کی تجزیہ کیا گیا اور ۱۹۲۵ میں یہاں ایک کلینک کھولا گیا اور ایک تحقیقاتی انشٹیٹیوٹ قائم کیا گیا۔ سوچی، ماہی گیروں کا ایک چھوٹا سا گاؤں تھا۔ منسلک کے کنارے حبیبی ادارے، ہڈیل اور سینی ٹوریم بننے لگے تو یہ مقام مشہور ہوا اور آج دنیا میں سب سے زیادہ مشہور صحت افزا مقام ہے۔

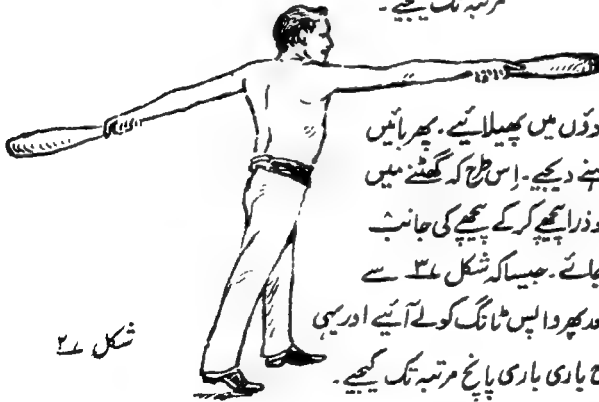
اب سوچی متنتا میں ہر سال ۷ لاکھ آدمی آتے ہیں۔ مریض اپنا علاج کرتے ہیں اور صحت مند لوگ آرام کرتے ہیں۔ یہاں نہ صرف روس کے لوگ آتے ہیں بلکہ بیرونی ممالک کے ستیا یہ جگہ بہت پسند کرتے ہیں۔

تیس برس پہلے تک معالجین یہ معلوم نہیں کر سکے تھے کہ اس چشمے کے پانی سے لوگ اچھے کیوں ہوتے ہیں۔ بس اتنا معلوم تھا کہ پانی میں گندک ملی ہوئی ہو جو جلد کی بیماریوں کے لیے مفید ہوتی ہو، مگر دوسرے اجزاء کیا ہیں اور جسم پر ان کا اثر کیسے ہوتا ہے اس کا علم نہ تھا۔ اب پتہ چلا کہ متنتا چشمے کے معدنی پانی میں یہ گیس گھلی ہوئی ہے۔ نثریان ہائڈروجن سلفائیڈ، کاربن ڈائی آکسائیڈ اور



فروری ۶۲ میں اس سلسلے کی چار ورزشیں دی جا چکی ہیں۔ اس اشاعت میں مزید چار ورزشیں دی جا رہی ہیں۔ ان کا نمبر شمار ۵ سے ۸ تک ہو گا تاکہ سابق سے تعلق رہے۔

ابتدائی پوزیشن کے لیے دیکھیے شکل ۱۔ اس میں پوزیشن یہ ہے کہ دونوں ہاتھ شانوں کے متوازی دونوں طرف پھیلے ہوئے ہیں اور بائیں پاؤں کوئی ایک فٹ دائیں پاؤں سے ہٹا ہوا ہے، اس طرح کہ اس کی ایڑی اٹھی ہو۔ اب آپ دونوں ہاتھوں کو جھولادے کر انہیں اس پوزیشن میں لے آئیے جس میں کہ شکل ۱ میں دکھایا گیا ہے۔ اس صورت میں دائیں پاؤں کی ایڑی اٹھ جائے گی، جیسا کہ شکل میں ہے۔ بعدہ پھر ابتدائی پوزیشن میں آجائیے۔ اور اس کو پانچ سے دس مرتبہ تک کیجیے۔



دونوں بازو شانوں تک پہنچا دیے۔ پھر بائیں ٹانگ کو تواپی جگہ پر جا رہے دیکھیے۔ اس طرح کہ گھٹنے میں خم نہ آئے اور دائیں ٹانگ کو ذرا پیچ کر کے پیچھے کی جانب سے لات ماریے، اس طرح کہ وہ پھیلے ہوئے بائیں بازو کے متوازی آجائے۔ جیسا کہ شکل ۲ میں ہے۔ اس کے بعد پھر واپس ٹانگ کو لے آئیے اور یہی ساتھ کیجیے۔ اس طرح باری باری پانچ مرتبہ تک کیجیے۔

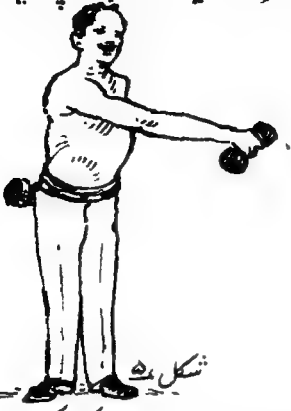
ورزش نمبر ۱

ورزش نمبر ۲

سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ اس طرح کہ دونوں ہاتھ مگد لیے ہوئے پہلوؤں میں ہوں۔ بعدہ بائیں ٹانگ کو اس طرح پیچھے کیجیے کہ پیچھے سے بن جائے اور بائیں پاؤں کی ایڑی اٹھی رہے۔ پھر اسی وقت بازوؤں کو



جھولا دے کر دائیں طرف لے جائیے۔ جیسا کہ شکل ۱۷ میں دکھایا گیا ہے۔ پھر واپس پہلی پوزیشن میں آجائیے۔ پھر
دائیں پاؤں کو پیچھے کر کے دونوں ہاتھوں کو جھولا دے کر بائیں طرف لے آئیے اور اتنا ہی اونچا رکھیے جتنے بائیں طرف
رکھا تھا۔ پھر واپس لے آئیے۔ باری باری
سے دونوں ہاتھوں سے دونوں طرف کیجیے،
کوئی پانچ مرتبہ تک۔



شکل ۱۷

ورزش نمبر ۸

ڈنبل ہاتھوں میں لیے سیدھے کھڑے
ہو جائیے۔ اس کے بعد دائیں ہاتھ کو آگے
بڑھائیے اور بائیں ہاتھ کو پیچھے لیے جیسا کہ

شکل ۱۸ میں دکھایا گیا ہے۔ یہ خیال رہے کہ آگے اور پیچھے جانے ہوئے بازو جہاں تک ممکن ہو جسم سے قریب ہیں۔



شکل ۱۸

ہمدرد مرہم

ہمدرد دوا خانہ کا ایسا مشہور مرہم ہے جو برسوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ علاج کرنے
والے اس کی خوبیوں کی ہمیشہ تعریف کرتے ہیں اور نازک موقعوں کے لیے ہمیشہ اسے
اپنے پاس رکھنے کی ہدایت کرتے ہیں۔

اس مرہم کے دو بڑے خاصے ہیں۔ پہلا خاصہ یہ ہے کہ جس جگہ یہ لگایا جاتا ہے وہاں اس کی ساخت
میں فوراً داخل ہو جاتا ہے۔ دوسرے مرہموں میں یہ بات نہیں ہوتی کیونکہ وہ چربی اور مختلف قسم کے
غلیظ تیلوں سے بنائے جاتے ہیں۔ ہمدرد مرہم چربی اور غلیظ چیزوں سے پاک ہے۔ اس کے اجزاء جلد
اثر کر نیولے اور لطیف دپاک ہیں۔ دوسرا خاصہ اس مرہم کا یہ ہے کہ جسم کے اندر پہنچ کر یہ اپنا کام
فوراً شروع کر دیتا ہے۔ اس کا سب سے پہلا کام یہ ہوتا ہے کہ یہ مایہ مضموں جہاں تکلیف ہوتی ہے
وہاں سکون پیدا کرتا ہے۔ درد، جلن، اکڑاؤ، کھولن، چھین وغیرہ تکلیفیں اس سے
بہت جلد دور ہو جاتی ہیں۔ یہ اس مرہم کا وہ فعل ہے جس کو طبی زبان میں تسکین
کہتے ہیں۔ اس فعل کے بعد ہمدرد مرہم صہل مرض کو دور کر نیکا کام شروع
کر دیتا ہے۔ زخموں کو کھڑتا ہے، چوٹ کے نیلے پن کو دور کرتا
ہے، غرض اس کے بیشمار فائدے ہیں



نہیں معلوم ٹیلی فون سے ڈاکٹر کا مطلب کیا تھا لیکن ٹیلی فون کا تلفظ جس لہجہ میں اداکاری یعنی ایکٹنگ سے انھوں نے کیا، اس کا اثر یہ ہوا کہ کیا ڈاکٹر صاحب نے تہقہہ لگانا تو کیا، اس دن سے لنگھنا بھی ختم کر دیا۔ ایک بھنگی بھی تھا۔ اس بھنگی کا نام بھنگا تھا۔ اس نے ڈاکٹر صاحب کی اتنا ہاتھ بٹایا کہ اب اس کا درجہ اسپتال کے نام علی سے زیادہ اور ڈاکٹر صاحب کے کچھ ہی کم تھا۔ اس زمانے میں ”پیشک“ قسم کی مرہم ٹپی کا کوئی قصہ نہ تھا۔ یعنی بے احتیاطی سے زخم کا گر جانا، یا احتیاط برتنے سے زخم کا جلد بھڑانا۔

چیر بھڑا کا کوئی مریض آجاتا تو ڈاکٹر صاحب ایک نعرہ لگاتے: ”بھنگا!“ اور بس۔۔۔ بھنگا کے چارچ میں ایک جھاڑو تھی اور ایک کینٹی کینٹی کے لیے ایندھن فراہم کیا جاتا۔ چیر بھڑا سے پہلے آجکل بہت سے بے معنی تکلفات کیے جاتے ہیں۔ ایک دن پہلے سے جہاں نشتر لگانا ہوتا ہے، اس کی مارش اور دستاویز کی جاتی ہے۔ کچھ مارفیا کا انجیکشن دیا جاتا ہے۔ پھر ایک ناچ گھر قسم کے مکان میں مریض کو لاتے ہیں۔ میز پر لٹاتے ہیں، کلوروفارم سمگھاتے ہیں اور پھر جو چاہے کرتے ہیں۔ ہمارے دیہاتی اسپتال میں یہ تکلفات کہاں؟ بھنگا مریض کے پاس آیا۔ اہلی کے درخت (جہاں کینٹی تھی) کی جڑ پر ٹھا کر زخم کا معائنہ کیا۔ پھوڑا نرم نہ ہوا تو یاد دہا کر اسے وہیں پلش بنا ڈالا اور جو کچھ مغویات برآمد ہوئے اسے مریض ہی کے میلے کچیلے انگوٹھے سے صاف کر دیا۔ اتنے میں ڈاکٹر صاحب آگئے۔

مریض کراہا۔ ڈاکٹر صاحب نے تہقہہ لگایا اور بھنگا نے کینٹی سنبھالی ڈاکٹر صاحب کلوروفارم باہر ہوشی کی دوا سنگھانے کے قابل نہ تھے۔ کہتے تھے، ”بھئی کلوروفارم میں جھگڑا ہی جھگڑا ہے۔ اول تو حاکم لوگ اس کا حساب مانگتے مانگتے ناک میں دم کر دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس کا اثر بعد میں ایسا خراب پڑتا ہے کہ متلی اور درد سر کی شکایت پیدا ہوتی ہے کہ گنوار لوگ ڈاکٹر کو گدھا سمجھتے ہیں ان کو انگریزی دوا سے نفرت اور عداوت ہو جاتی ہے۔ ایک دفعہ ایک گاؤں میں

میرے گاؤں میں پہلے پہل اسپتال قائم ہوا تھا۔ پرانے امراض کو نئے نئے امراض کو پرانی تکلیفوں میں منتقل کیا گیا۔ پہلے جو بے قاعدہ، اب قاعدہ مرنے لگے۔ جہاں آسیب کا دخل تھا، وہاں ڈاکٹر نے دخل ہوں پھوڑی اور چیک بھیلی رہی۔ جن گھروں میں تلسی کے پودے تھے، زمین مسکھری شیشیوں کو جگہ ملی۔

نئے اسپتال کے پہلے ڈاکٹر صاحب میرے بڑے دوست تھے۔ نہایت ہمدے، کلے رنگ کے، اور آواز بڑی پاٹ دار۔ بڑے زور سے ہستے م جلد سے جلد کرنے کے عادی تھے۔ چیر بھڑا کے بڑے شائق تھے۔ کہا کرتے: ”کیا کہیں چیر بھڑا کے مواقع نہیں ملتے۔ کاش کوئی ایسی سبیل نکل لے کا علاج چیر بھڑا سے کیا جاتا!“

دیہاتوں سے اس طور پر گھل مل کر باتیں کرتے کہ اکثر یہ دریافت کرنا جاتا کہ گنوار کون ہو اور ڈاکٹر کون؟ نسخہ لکھنے کے بعد مریض دیکھتے اور بھڑک تہقہہ لگاتے۔ گنوار سمجھتا کہ انھوں نے اپنے تہقہہ سے دکھ بھگادیا۔ کرنے میں جتنا وقت سوچ بچار میں صرف کرنا چاہیے تھا، اس سے زیادہ تہہ لگانے اور دوا کی ترکیب استعمال سمجھانے پر صرف کرتے تھے۔ ہمیشہ

دوا میں کوئی اثر نہیں ہونا، سارا اثر ڈاکٹر میں ہوتا ہے۔ اسپتال کے علی میں ایک نہایت دھان پان سے کیاؤنڈر تھے۔ پان کھانا کم کھاتے تھے۔ کپڑے نہایت باریک اور ستھرے پہنتے تھے۔ کبھی با بھی کرتے تھے لیکن ڈاکٹر صاحب نے ایک بار نہایت ہی گمن گج قسم ٹاک کر کہا:

”بھائی اس منہ کے میں تہقہہ لگاؤ، ورنہ میں ٹیلی فون بن کر جادو کروں گا۔“

کھیت جتنے وقت میلوں کو دیتا تھا لیکن ڈاکٹر صاحب اور بھگتا کی گرفت الی
بھی کہ اس کی ایک بوٹی بھی کہیں سے جنبش کر جاتی۔ پاس ہی کیتلی رکھی تھی،
اسے جوں کا توں زخم پراڈیل دیا اور مریض کی پگڑی سے زخم کو باندھ دیا۔
اس دولٹل مریض کی گالی، ڈاکٹر کا قہقہہ، رشتہ داروں کی چخ پکار ایک
ایسا سماں تھا، جواب بھی میلوں کے زمانے میں تھر ڈکلاس کے مسافروں میں
نظر آ جاتا ہے۔ ڈاکٹر صاحب فارغ ہوئے۔ ایک ملکی سی چپٹ مریض کو رسید
کر کے قہقہہ لگاتے ہوئے کھڑے ہوئے اور بولے:

”بھاگ جاؤ، چنگے ہو گئے“

مریض اور رشتے داروں نے دُعا دینا شروع کی اور ڈاکٹر صاحب نے کیتلی
کے بقیعہ چو شانندے سے ہاتھ اور تتر دھو کر اسپتال کا راستہ پکڑا۔ بعد میں
زخم کی ڈریسنگ بھگتنا کرتا رہا۔ ڈاکٹر صاحب کہا کرتے تھے کہ
”جب تک نیم کا جوشاندہ اور بھگتا کی گرفت ہی زخم خراب نہیں کرتا“

نے کلوروفارم استعمال کرایا تھا۔ مریض بے ہوش ہوا تو اس کے رشتے
روں نے ڈنٹا سنبھالا۔ کہنے لگے تو نے چاچا کی جان لے لی۔ بڑی مشکل سے میری
نکچی۔ اس کے بعد چاچا ہوش میں آئے تو کچھ ایسی حرکتیں کرنے لگے کہ بچتیوں
خیال ہوا کہ میں کوئی آسیب کر دیا۔ جب تک ان کا درد سہاوتی نہ گئی،
اپنے گھر میں منتقل رہا، تو بھی اب اس جھگڑے میں کون پڑے گا اب کلورفارم
بدل ملاحظہ فرمائیے۔

مریض کی ران میں پھوڑا تھا۔ ڈاکٹر صاحب نے بات کرتے کرتے ایک
قہہ لگایا اور آنا فانا اس کی دونوں ٹانگیں اپنی ٹانگ کے شکنجے میں کس لیں۔ بھگتا
دونوں ہاتھ پکڑ لیے۔ پہلے تو مریض منت سماجت کرتا رہا اور ڈاکٹر صاحب بھی
زرم پاؤں سے اس کو تسکین دیتے اور بار بار یہی کہتے رہے کہ
”پھوڑا دیکھ رہا ہوں، کچھ کروں گا نہیں“ اتنے میں جیسے نشتہ نکالا اور
قہقہہ لگا کر ہاتھ مارا تو ہاتھ اور تتر دونوں پھوڑے میں تیر گئے۔ مریض نے
فماری اور ڈاکٹر صاحب کو گالی دینا شروع کی اور ان تمام کام کالیوں کو دہرایا گیا جو

پیالے پیالے بچوں کا پیارا ساتھی ہمد و نونہال

ماہرین تعلیم کی رائے ہے کہ بچوں کے لیے اتنا دل چسپ۔ اتنا خوبصورت۔ اتنا مفید۔
اور اتنا کم قیمت رسالہ شاید ہی کوئی دوسرا ہو۔

- ۱۔ اچھے اچھے مضمون
- ۲۔ عجیب عجیب کہانیاں
- ۳۔ دلچسپ دلچسپ ڈرامے۔
- ۴۔ میٹھی میٹھی نظمیں
- ۵۔ نئی نئی معلومات
- ۶۔ انعامی مقابلے
- ۷۔ رنگین تصویریں
- ۸۔ مزے دار لطیفے

ہر مہینے ملک کے ہزاروں بچے ہمد و نونہال پڑھتے ہیں، اپنی پڑھی

قیمت فی پرچہ: پچیس پیسے۔ سالانہ: ۲ روپے ۵۰ پیسے۔ دفتر: دفتر ہمد و نونہال، ہمد و ڈاک خانہ، کراچی (۱)۔ نمونہ مفت

جدید سائنسی تہذیب اور صحت

۲۷

ڈالا جائے، کاغذی آگ زیادہ دیر تک نہ ٹھیر سکے گی۔
چیچک کے ٹیکوں سے کینسر

چیچک کا ٹیکہ ہمارے نزدیک مختلف اسباب کی بنا پر غلط ہو:

(۱) اول تو ہمارے نزدیک یہ ثابت نہیں ہو کہ اس کی واقعی ضرورت

ہے (۲) ہم اس بات پر اعتقاد نہیں رکھتے کہ یہ درحقیقت کچھ کام کرتا ہو (۳) ہم یہ نہیں مانتے کہ یہ بے ضرر اور محفوظ ہے۔ اس آخری نکتے پر کیلیفورنیا میگزین مئی ۶۰ء کی اشاعت میں تین نامور ڈاکٹروں نے پانچ جلدی سرطان کے کیسوں کی رپورٹ پیش کی ہو، جن میں ٹیکوں کے زخم سے سرطان پیدا ہو گیا۔ ہمارے نزدیک یہ بات بالکل قابل قیاس ہو۔ چیچک فساد خون کا ایک مرض ہو اور سرطان بھی فساد خون سے پیدا ہوتا ہے۔ اس لیے چیچک کے زخموں کا سرطان میں بدل جانا کوئی خلاف قیاس بات نہیں ہو۔ بالخصوص ایسی صورت میں جب کہ رطوبات طبعی ماہیت اور قوت حیات منافی صحت عادات زیر پل غذاؤں اور دواؤں سے ختم ہو چکی ہو۔ ڈاکٹر اس تجربے سے اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ سورج کی شعاعوں کا اثر ہے جن سے سرطان پیدا ہوتا ہے۔

اس کے برخلاف اس رپورٹ کے مصنفین کہتے ہیں کہ جلدی سرطان پر کافی لٹریچر موجود ہو لیکن اس میں سورج کی شعاعوں سے سرطان کے پیدا ہونے کا کہیں ذکر نہیں ہے۔ ان ڈاکٹروں نے مشورہ دیا ہے کہ ٹیکوں کی تحقیق کی جانی چاہیے کہ کہیں ان میں کوئی تبدیلی تو واقع نہیں ہوئی ہو۔ لیکن ہم کہتے ہیں کہ ٹیکوں کے پورے طرز علاج پر نظر ثانی کی ضرورت ہو۔ ایک عرصے سے زندہ جاری ہے لیکن ٹھوس تجربات سے یہ بات ابھی تک ثابت نہیں ہو سکی ہو کہ آیا اس کا واقعی کوئی فائدہ ہو۔ ہماری رائے میں چیچک سے حفاظت کے اس سے بہتر طریقے موجود ہیں، جن میں سے نباتی مصفیات کا استعمال ایک بہترین طریقہ ہے جس کی افادیت تجربہ سے ثابت ہے۔ اس کے علاوہ چیچک سے بچنے کے ادویاتی طریقے طب مشرق میں موجود ہیں۔ جن کا اگر تجربہ کیا جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ ان کی افادیت ثابت نہ ہو سکے۔

نوجوانوں کی بدراہی کا ایک سبب

نیویارک کے جج سیمونل لینبرن کو نوجوانوں کی بدراہی پر سند بجا جاتا ہو۔ موصوف حال میں یورپ کے سفر سے واپس آئے ہیں۔ اپنی والہی انھوں نے اعلان کیا ہو کہ یورپ میں نوجوانوں کے اندر بدراہی و باطلی بھائی ہوئی ہو۔ وہ کہتے ہیں کہ خوش حال ممالک میں یہ وبا زیادہ ہے۔ انھوں نے

جو غدہ درقیہ کے سرطان کا شکار ہوئے، اس مرض میں مبتلا ہونے سے پہلے غیر سرطانی وجوہات کی بنا پر اشعاعی معاالجہ کر چکے تھے۔ سرگردانی اور سینے کے ایکس رے سے غدہ درقیہ متاثر ہو سکتا ہے۔ اس قسم کے ایکس رے ابجل عام ہیں۔ مغرب میں مشکل سے کوئی ایسا نوجوان ملے گا جو چند مرتبہ ایکس رے نہ کر چکا ہو۔ دانتوں اور سینہ کی شکایتوں میں ایکس رے ایک لازمی چیز ہو گئی ہو۔ ہاسٹو اور پھنسیوں کی شکایت کے سلسلے میں ایکس رے کا علاج ہفتے میں کئی بار کیا جاتا ہو اور عمل مستند خصوصی معالجون کی نگرانی میں ہوتا ہے۔ یہ علاج ناصور و عظم غدہ درقیہ گنج اور دوسری درجنوں بیماریوں میں کیا جاتا ہو۔ اس چرکی شہادتیں موجود ہیں کہ ۱۵۰ رائجینیسی یونٹوں کے اشعاع سے بھی سرطان کو قی پیدا ہو گیا ہے۔

ثانی کی تجارت

ثانی کے نقصانات کا پچھلے دنوں بہت پروپیگنڈا ہو چکا ہو۔ یہ پروپیگنڈا ان لوگوں کی طرف سے کیا گیا جو مصطفیٰ شکر کو انسانی صحت کے لیے مضر سمجھتے ہیں اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ثانی کی صنعت کاروں کی تجارت گر گئی ہو۔ حال میں ثانی، کپلیٹ اور مٹھائی کے اسٹیٹوٹ کی جانب سے یہ فیصلہ کیا گیا ہو کہ وہ اپنی تجارت کو از سر فروغ دینے کے لیے سات لاکھ پچھتر ہزار ڈالر صرف کریں گے۔ اس پون ملین ڈالر سے آخر کیا خریدا جائے گا؟ اس دولت سے سائنسدان خریدے جائیں گے جو تجربہ کر کے ان چیزوں کے غذائی فوائد ثابت کریں گے۔ اس رقم سے بہت سے اخراجات اور طبی میگزین خریدے جائیں گے۔ اس رقم کی بدولت جھوٹ کو غذا کے متعلق کتابوں اور سائنس کی کتابوں میں داخل کیا جائے گا۔ بتایا جائے گا کہ بچوں کو انرجی (توانائی) کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ انرجی ثانی اور چاکلیٹ سے بری آسانی سے اور بڑی مقدار میں حاصل ہوتی ہو۔ حالانکہ ماہرین غذا یہ بات ثابت کر چکے ہیں کہ شکر سے جو توانائی حاصل ہوتی ہو وہ بالکل بے قیمت ہے۔ یہ توانائی چند لمحوں کی ہوتی ہو۔ اس توانائی سے انسانی جسم غذا کے معاملے میں کچھ اس طرح مقروض ہو جاتا ہے کہ اس قرضے کو کسی صورت سے ادا نہیں کیا جاسکتا۔ اس توانائی کے حصول پر جسم میں سے جو صرف ہو جاتا ہو وہ واپس نہیں لوٹ سکتا۔ شکر میں کسی قسم کی ٹھوس غذائیت نہیں ہوتی۔ توانائی کے لیے شکر کھانا ایسا جیسا مچھلی میں کاغذ جلانا۔ یہ چند منٹ تو بہت تیزی سے جلتا ہو، پھر لکھ ہو جاتا ہو جیستی میں خواہ کتنا ہی کاغذ ڈال دیا جائے اور لکڑی یا کوئلہ نہ ڈالا جائے تو آگ بہت جلد بجھ جائے گی خواہ کتنا ہی کاغذ کیوں نہ

”مٹھائی، بے جان گہیوں، مصطفیٰ شکر اور کیمیائی مرکبات پر زندگی بسر کر رہے ہیں اور ان پر امریکی سینما کے کھیلوں اور امریکی مطبوعات کے ساتھ امریکی غذا کا بھی اثر ہے اور یہ سب عوامل مجموعی طور پر یورپ کے اخلاق پر اثر انداز ہو رہے ہیں۔

دماغ پر اگر غیر صحت مند ماکولات و مشروبات کا مضراثر از روئے سائنس ثابت ہے تو ہم ایسے سائنسدانوں، مدبروں اور سیاست دانوں کی صحت فکر پر بھروسہ کر سکتے ہیں جو غیر صحت مند ماکولات و مشروبات کے عادی ہیں۔ ضرورت ہے کہ سائنسی معلومات کے بی بی ری حقائق پر غور کیا جائے اور غلط رجحانات اور نفسانی محرکات کے تحت غیر ذمہ دار سائنسدانوں کی پھیلائی ہوئی تہذیب سے بچا جائے، کیونکہ حقیقی سائنسی معلومات کو اس زمانے کے سائنس دانوں کے کردار سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ چند غیر ذمہ دار سائنسدانوں کے کردار اور رجحانات کو سائنس سمجھ کر قبول کر لینے سے بڑی غلطی اور کوئی نہیں ہو سکتی۔

لے اپنے ملک میں بد راہی پھیلنے کا الزام امریکیوں پر لگاتے ہیں اور یہ امریکی سینما، امریکی میگزین اور امریکی لٹریچر نے فوجدی کو یورپ میں بن مبتلا کر دیا ہو۔ یہی الزام ۶ اکتوبر ۶۶ کے ”ہنگ“ میں ایک ضمنی نکتہ لایا ہے کہ پاکستان میں بد چینی اور فحاشی امریکی اثرات کا نتیجہ ہے اور دیں کے اسکولوں کا اس بد چینی کو پھیلانے میں بڑا ہاتھ ہے۔

یوں کی ”تالیفی غذا“ کی ایک امریکی طبقاتی رسالہ ”پریویشن“ میں کچھ دخل ہے؟ [نچ موصوف کی اس رپورٹ پر ہونے لکھتا ہے کہ انسان کی نفسیات کا غذا پر بڑا اثر ہوتا ہے۔ پچھلے ۷ امریکا سے سوڈے کی اقسام، ٹافیاں، مصطفیٰ آٹا، فوری تیار ہونے والی چاکلیٹ شربت وغیرہ بڑی مقدار میں یورپین ممالک کو برآمد ہوا۔ یورپ کے کسین بچے بھی امریکا کی انھیں کولا کی اقسام، مٹھائی، کیکیس کے پاؤڈروں پر پرورش پا رہے ہیں۔ اگر غذا کا اثر دماغ اور لمحات میں سے ہے تو کوئی وجہ نہیں کہ ان میں امریکی نوعروں کی سی نہ جائے۔ یورپ کے لوگ تازہ پھلوں اور شہد کے بجائے امریکا کی

مشروب مشرق روح افزا

حرکات قلب کو منضبط کرتا ہے، مفرح و مقوی قلب ہے۔

کارمینا

درد شکم، ہضمی، بھوک کی کمی،

اچھا رہ، قبض، قے، دست

ہضم کی خرابی

یہ اور معدہ اور جگر کے دوسرے امراض آج کل عام ہیں۔ اور ان شکایتوں کی وجہ سے نہ صرف محتسب خراب رہتی ہیں بلکہ کاربایا اور زندگی کے دوسرے مشاغل پر بھی اثر پڑتا ہے۔ اچھا ہضم اور صحیح معدہ اچھی صحت کا ضامن ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ آپ وہی ہیں جو کچھ آپ کھاتے ہیں۔ لیکن جب آپ کا کھانا ہوا جسم کو نہ لگے، اور جرو بدن ہو کر خون بن کر آپ کو طاقت نہ پہنچائے تو کھانا پینا ہی بے کار نہیں ہوتا بلکہ اٹھنا بیٹھنا، سوجاگنا مشکل ہو جاتا ہے اور جینا دُوبھر۔

ہمدرد کی لیباریٹریوں اور ہمدرد مطبوں میں چیدہ جبری بوٹیوں اور ان کے قدرتی نمکیات پر طویل تجربات اور سائنسی تحقیقات کے بعد ایک متوازن اور مفید دوا کارمینا تیار کی گئی ہے جو ہضم کی جلد خرابیوں کو دودھ کرنے میں خصوصیت رکھتی ہے۔ کارمینا معدے پر نہایت خوش گوار اثر کرتی ہے اور اس کے افعال کو درست کرتی ہے۔ ہضم کے فعل کے لیے جو رطوبتیں ضروری ہیں کارمینا ان کو مناسب مقدار میں پیدا کرتی ہے۔ جگر کی اصلاح کرتی ہے اور جگر کی جملہ خرابیوں کو درست کرتی ہے۔



سینے کی جلن، تیزابیت، پیٹ کا بھاری پن، نفخ، بد ہضمی، پیٹ کا درد، کھٹی دکاریں، درد شکم، متلی اور قے، بھوک کی کمی، قبض یا معدہ اور جگر کی دوسری بیماریوں میں کارمینا کا استعمال نہایت مفید ہوتا ہے۔

کارمینا نظام ہضم کو درست اور قدرتی گری کی یقینی دوا ہے۔ ہر موسم اور ہر آب ہوا میں ہر مزاج کے لوگوں کے لیے فائدہ بخش اور مؤثر ہے۔ بلا خطر استعمال کی جاسکتی ہے۔ کارمینا ہر گھر کی ایک ضرورت ہے۔

ہمدرد

ہمدرد دواخانہ (دفتر)، پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور چائیکام



ہے۔ کیا ہم ایک دوسرے کے ساتھ خلوص رکھتے ہیں۔ کیا جدید سائنسی دنیا میں ہوا خالص ہو جو زندگی کے لیے سب سے اہم عنصر ہے کیا پائپ کا پانی خالص ہے اگر غذا انہیں تو کیا دماغ سے پاک ہے۔

آج کل کیلیفورنیا یونیورسٹی میں اس امر کی تحقیقات ہو رہی ہیں کہ عوام غذاؤں مثلاً گاجر، آلو، ترش پھل اور ان کے رس، روٹی، سیب، کھجور، اخروٹ، انڈے اور بہت سی دوسری کھانے کی چیزوں پر قاتل جراثیم اشیاء اور ان دوسری کیمیاوی اشیاء کے کیا اثرات ہوتے ہیں جو کاشت میں استعمال ہوتی ہیں۔

امریکا میں کوہ لکی میں ٹراوٹ مچھلی کو ہر جگہ ہلوک کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے کیونکہ ان میں سے ۹۵ فیصد جگہ کے سرطان میں مبتلا ہیں۔ ڈاکٹر میوہ پر نے بتایا کہ مچھلیوں میں سرطان، قاتل جراثیم اسپرے، دواؤں میں صنعتی کوڑے کا سڑنا، غذائی مشمولات (یعنی وہ کیمیاوی چیزیں جو غذا میں لٹائی گئی ہیں، رنگے اور محفوظ رکھنے کے لیے شامل کی جاتی ہیں، اور تابکار خاک کی فضائیں آئینہ شامیہ کو لیکن ایسی آوازوں پر کوئی کان نہیں دھرتا کیونکہ اس سے دو ٹنڈا اور طاقتور ترین صنعت کاروں پر زد پڑتی ہے۔

ایک امریکی رسالہ میں تین ہزار کیمیکس کی فہرست دی گئی ہے جو مختلف غذاؤں کی صنعت میں کام آتی ہیں اور یہ تقریباً سب کی سب صحت کے لیے مضر اور زہریلی ہیں اور پھر رہنوں اور باورچی خانوں کو صاف کرنے کے لیے جو چیزیں استعمال کی جاتی ہیں، وہ ان کے علاوہ ہیں۔

یہ ایک عام حقیقت ہے کہ غذا کی تیاری میں ضرورت سے زیادہ تکلف اس کی غذائی قدر و قیمت کو کم کر دیتا ہے۔ مثلاً گہوں کے زندہ جرم کو نکال کر سفید روٹی تیار کرنا یا پالش کیا ہوا چاول استعمال کرنا۔ جو انڈے بازار میں ملتے ہیں ان میں اہم ہارمون اور دوسرے غذائی عناصر نہیں ہوتے کیونکہ وہ مرغ کی مد سے پیدا نہیں کیے جاتے اور خاکی انڈے کی قسم سے ہوتے ہیں۔ سفید شکر نہ صرف حیاتین سے بالکل خالی بلکہ زہریلی ہوتی ہے۔

سائنس فدا کے سرچشمے پر بھی کلباڑی چلا رہی ہے اور سالہ کام عاقبت کو کو فراموش کر کے اپنے ہاتھوں لائی ہوئی موجودہ مصیبت کو کم کرنا دفع الوقتی

لاہور میونسپل کارپوریشن کے شعبہ صحت نے مختلف ڈیلروں کے پاس ری مقدار میں ایسی جانے پڑی ہوئی انسانی استعمال کے قابل نہ ہوتی۔ خراب شدہ اشیائے خوردنی کے ساتھ ساتھ بازار ایسی اشیائے خوردنی ہٹائے ہیں جو ملاوٹ کی وجہ سے وصول کردہ رقم کا پورا بدلہ نہیں ہوتی۔ زامی ضرورت کو پورا کرتی ہیں بلکہ اکثر حالات میں مضر صحت ہوتی ہیں۔

موجودہ عہد کے مدبر اس صورت حالات کو خواہ دنیا سے عدم دل چسپی اور بے یزاری کا نتیجہ قرار دیں یا حسب الوطنی کے فقدان کا، لیکن ہماری نظر میں یہ مافوقائے تجربہ ہے جو خلا نازسی اور عاقبت فراموشی سے پیدا ہوتی ہے۔ جن زندگیاں اخلاص سے خالی ہیں اور جو اپنے پروگرا کے لیے نہیں جیتے اور جتنے طور پر زندگی کے سائے کام اپنے نفس کے لیے کرتے ہیں نفس ان کا حاکم ان کا خلا جوتلے اور جب تک نفس کی حرص و آرزو کی یہ حکومت برقرار ہے کہ یہ مظاہر موجود رہیں گے، بلکہ بڑھتے رہیں گے۔

بڑی مشکل یہ ہے کہ اس قسم کی خرابیوں کو دور کرنے کے لیے کوئی بنیادی طرف توجہ نہیں کرتا، بلکہ صرف نقصان کے ازالہ اور تدارک کی فکر ہے جو اسباب کے ازالہ کے بغیر ممکن نہیں ہے۔

مثلاً فرانس کے پاپا انٹی ٹیوٹ کے نامور محقق ڈاکٹر ایڈری برکسٹن لے نا ممکن ہے اور ہم یہ سوچ بھی نہیں سکتے کہ جدید معاشرت اور جدید نے جو ماحول پیدا کر دیا ہے اسی کو ان تمام آلائشوں سے پاک کر دیا جائے جو پیدا کرنا کا سبب ہیں۔ لہذا روز افزوں سرطان کی بیماری کے مسئلہ کا سہی حل ہے اور وہ یہ ہے کہ اس کا علاج دریافت کیا جائے لیکن ہماری سمجھ ناگیا ایسے زہریلے ماحول میں زندگی بسر کرنے کی صورت میں سرطان کا علاج تاجر اور اگر ایک مرتبہ علاج ہو بھی جائے تو پھر دوبارہ مریض کو سرطان ہو جانے سے روکا جاسکتا ہے یہ مسئلہ کا کوئی حل نہیں ہے۔ اسی طرح سائے مسائل کا حل غلط سوچا جا رہا ہے۔

غنا ہی پر کیا موقوف ہو کوئی ہمیں بتائے کہ اس نام نہاد ترقی کے زمانے ناسی چیز ہے جو ملاوٹ سے خالی ہے۔ کیا ہمارا دین خالص اللہ کے لیے

اوجاعی

(اوجاعی)

جوڑوں کے درد اور گٹھلیا کے لیے مفید دوا
اوجاعی میں سورنجان سفید جوہر خاص ترکیب کے شریک کیا
گیا۔ اس میں دوسری دواؤں کے سفوف بھی ہیں جو درد کو سکون
پہنچاتے ہیں اور مرض کے اصل سبب کو دور کرتے ہیں۔ ہزاروں
رومازم (دجج المفاصل) اور گٹھلیا (نقرس) گٹھلیا کے مرض
اس دوا سے صحت یاب ہو چکے ہیں۔ یہ جس طرح ایکٹیوٹ گٹھلیا
فائدہ مند ہے اس سے زیادہ نقرس میں فائدہ رساں ہے۔ دلی کے کسی
مرض کے بعد یا سوزاک یا آتشک کے بعد جوڑوں میں جو پکڑ پکڑ
ہو جاتی ہے "اوجاعی" بڑی خوبی سے کھول دیتی ہے۔ گوشت
جو ہم کھاتے ہیں اس کے فضلے میں یورک ایسڈ کو داخل ہے۔ اس
ایسڈ کو گردے پیشاب کے راستے خارج کرتے ہیں۔ اگر گردے
ایسا نہ کریں تو یہ یورک ایسڈ جوڑوں میں جا کر جمع ہونا شروع
ہو جاتا ہے اور درد کا موجب ہوتا ہے۔ اوجاعی کے فترص
گردوں پر بڑا دل چسپ اثر کرتے ہیں جس کی وجہ سے ان کا عمل
تیز ہو جاتا ہے اور وہ یورک ایسڈ کو جذب کر کے اسے خارج کرنا
شروع کر دیتے ہیں۔

اوجاعی جوڑوں کے درد اور گٹھلیا کا اصولی علاج ہے

پیکنول

معدے کی بیماریاں بدھنی قبض، تیزابیت،
متلی، نفخ اور ان کا علاج

معدے کی بیماریاں بہت سی صورتوں میں ظاہر ہو سکتی ہیں پیکنول
پولے نظام ہضم کو درست کر کے انہیں مستقل طور پر ختم کر دیتا ہے
اس کے استعمال سے کھانا خوب ہضم ہوتا ہے، پیٹ کا بھاری بن
دور ہو جاتا ہے اور معدہ اندا کرتی اور جگر پر نا کام صحیح طور پر کرنے لگتا ہے

کے لیے کیے جا رہے ہیں۔ کیمیائی کھاد سے اناج زیادہ مقدار میں تو ضرور پیدا ہوتا
ہو اس پر کسی کی نظر نہیں ہے۔

ایک امریکی یونیورسٹی کے پروفیسر ڈاکٹر ولیم الریکیٹ نے بتایا ہے کہ صرف
دس سال کی قلیل مدت میں امریکہ کے وسطی مغربی علاقوں میں اناج میں ۱۱ فی صد
پر دین کم ہو گئی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ کاربوائیڈ ریٹ میں اضافہ ہوا ہے۔
کیلیفورنیا کے چنڈر میں ۱۹۳۸ء میں ۱۱ فی صد نشکر پائی جاتی تھی جو ۶۵
یک گٹھ کر ۱۲ فی صد رہ گئی ہے۔ ناشر دینی کھاد سے زمین میں تانبہ کی مقدار
گھٹ رہی ہے اور پٹاش سے میگنیشیم کم ہونا جا رہا ہے اور ان دونوں کی اجزاک
فلاز میں سخت ضرورت ہوتی ہے۔

فیکٹریوں میں غذا کے ساتھ جو برتاؤ کیا جاتا ہے وہ درحقیقت مجرمانہ ہے
اور ہمیں کوئی چیز اپنے پورے اجزائے کے ساتھ میسر نہیں آتی بلکہ اس پر کیمیائی عمل
کر کے اس کے بہت سے مفید اجزاء کو ضائع کر دیا جاتا ہے۔ فیکٹریوں میں غذا کو مختلف
کیمیائی اجزاء سے دھویا اور نگاہا ہے اور پھر ان کا پانی خشک کیا جاتا ہے، یا
ان کو پانی میں ترکیب جاتا ہے پھر اس میں یکسانیت پیدا کی جاتی ہے۔ اس کا ایلشن
(شیشو) تیار کیا جاتا ہے اور جراثیم سے پاک کیا جاتا ہے۔ گیس پنچائی جاتی ہے اور بعض
سے محفوظ رکھنے والے اجزاء شامل کیے جاتے ہیں اس کے بعد کہیں جا کر تین میں بند
کرنے کی نوبت آتی ہے ان عملیات میں جو چیزیں استعمال کی جاتی ہیں وہ مضر صحت
ہوتی ہیں۔ نیز ان اعمال سے حیاتین ضائع ہو جاتی ہیں۔ بڑے صنعتی شہروں کے
پینے کے پانی میں کلورین، ایلو مینیم، فلورائیڈ، گندک کے مرکبات، کاربن، پونا اور
دوسرے اجزاء شامل ہوتے ہیں جو واٹر ورکس کے منتقلین ہنگامی مواقع پر استعمال
کرتے ہیں۔ یہ ساری چیزیں حیاتین کو ضائع کر دیتی ہیں۔

پھر ان کیمیائی ہتھکنڈوں کا تو پوچھنا ہی کیا جو غذا کو مستحیات کر کے
کی غرض سے ملائی جاتی ہیں۔ غریب لوگ مستحیات سمجھ کر انہیں خرید لیتے ہیں اور
جو بالآخر بہت گلاں پڑتی ہیں۔ اس بات کی بھی کوئی ضمانت نہیں ہے کہ ہنگامی
چیزیں ملاوٹ سے خالی ہوتی ہیں بلکہ ہنگامی اشیا میں دوسرے اعراض سے
ایسے کیمیائی اجزاء شامل کیے جاتے ہیں جو یقینی طور پر مضر صحت ہوتے ہیں۔

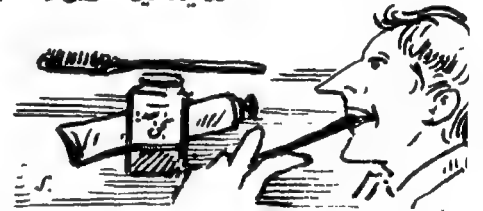
کچھ غذاؤں ہی پر حوقوف نہیں ہے، بلکہ مغرب کی آئی ہوئی ہر چیز مغرب
اخلاق، مضعف بدن اور قوم کی دماغی و جسمانی صحت کے لیے ایک عظیم
خطرہ ہیں۔ مضر صحت کھانے کی چیزوں میں خصوصیت کے ساتھ وہ چیزیں
شامل ہیں جو قدرتی اشیا کے بدلے کے طور پر تالیفی طور پر تیار کی جاتی ہیں
تالیفی اور جعلی اشیا حقیقت میں ایک ہیں۔



س کا فائدہ

سوال : مسواک استعمال کرنے سے کیا فائدہ اور نقصان ہے؟ کیا یہ پیسٹ اس کی جگہ کارآمد ہو سکتا ہے؟

محمد سعید الدین مسعودی (دکلمتہ)



جواب : دانتوں اور مسوڑھوں کے لیے نہایت فائدہ مند چیز ہے۔ پیلو؛
 ۱۔ درخت کی تازہ ٹہنی لے کر اس کا ایک سر دانتوں سے (تنا چبائیں کہ اس
 مل کر برش سے بنالیں، پھر اس کو دانتوں اور مسوڑھوں پر پھیریں اس کے
 ۲۔ مسوڑھوں میں جو گندہ اور زہلی رطوبات جمع ہو جاتی ہیں، وہ نکل جاتی
 ۳۔ نیت صاف ہو جاتے ہیں۔ پھر تازہ پیلو اور کیکر کا وہ رس جو مسواک
 ۴۔ دلاں مسوڑھوں اور دانتوں پر لگتا ہے وہ دفع عفونت اور جراثیم کش ہے۔
 ۵۔ پاک کا اعتدال کے ساتھ استعمال کرنا کسی طرح بھی فائدے سے خالی
 ۶۔ البتہ بعض لوگ صبح کے وقت لیکر یا نیم کی مسواک کو گھسٹوں میں
 نہیں۔ یہ طریقہ صحیح نہیں ہے۔ اس طریق پر بہت زیادہ دیر مسواک کو کھنڈ
 یہ خراب نتیجہ نکلتا ہے کہ لعاب دہن بہت زیادہ مقدار میں خارج ہو جاتا
 ۷۔ حش نظام معضم میں خلل واقع ہو جاتا ہے۔ مسواک کے اسی فائدے
 ۸۔ شائع اسلام نے اسے مسنون قرار دیا ہے اور وضو کے وقت مسواک
 بت کی ہے۔
 ۹۔ دہن جن میں ایسے اجزاء شامل کیے جاتے ہیں جو دانتوں اور مسوڑھوں

کے عوارض کو دور کرنے والے ہیں وہ بھی مسواک کا کام دے سکتے ہیں اور بعض آنتوں
 کے عوارض میں تو مسواک سے بھی بہتر ثابت ہو سکتے ہیں۔ مسواک کے زیر استعمال
 سے تو اپنی جگہ دانتوں اور مسوڑھوں کی صفائی ہوتی ہے مگر جو نہایت ضروری ہے
 لیکن بعض اوقات مسوڑھوں سے خون دھپ آنے لگتی ہے۔ مسوڑھے سے متورم ہو جاتا
 ہیں۔ اس طرح کی صورت پیش آ جانے میں مسواک کچھ زیادہ کام نہیں کرتی۔ یہاں
 منجن کا استعمال ضروری ہوتا ہے۔ اس لیے ہمارا مشورہ یہ ہے کہ جو لوگ دن میں
 پانچ مرتبہ مسواک کا استعمال کرتے ہیں، وہ بھی ایک وقت کوئی اچھا سا منجن
 استعمال کر لیا کریں تو مناسب ہے۔

ٹوٹھ پیسٹ کے استعمال سے تھوڑی دیر کے لیے منہ میں خوشبو پیدا
 ہو جاتی ہے لیکن اس کا کوئی فائدہ بھی تک متحقق نہیں ہوا ہے۔ یہ بھی آپ دیکھ
 لیجئے جن ممالک میں مسواک اور منجنوں کے استعمال کے بجائے ٹوٹھ پیسٹ
 استعمال کیے جاتے ہیں، وہاں کے لوگوں کے دانت ہمیشہ خراب رہتے ہیں۔ اس کی
 ایک وجہ یہ بھی ہے کہ برش کے استعمال سے ہلکے ملک کے لوگوں کی اکثریت ناوقت
 ہے، پھر اس کے رکھ رکھاؤ کا اہتمام ہمارے ملک میں ناممکن ہے۔ اس لیے اس کی
 مضرتیں نمایاں ہوتی ہیں۔

سر اور پیشانی پر پسینہ کی زیادتی

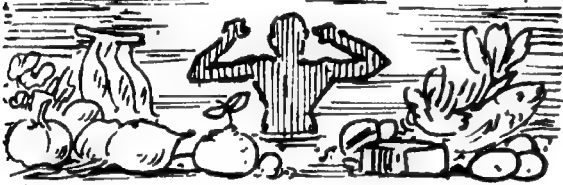
سوال : میرے ایک عزیز سر اور پیشانی پر موسم گرما میں زیادتی کے ساتھ
 پسینہ آتا ہے اسے میں بہتے ہوئے بھی پیشانی سے پسینہ ٹپکتا ہے۔ صحت اچھی ہے لیکن
 چاند صاف ہے۔ ایم ایم میاں (دکنی موری - غازی آباد)



میں یہ سفید اور دانہ دار بلوری شکر بن جاتی ہوا اور کھانے میں ابھی معلوم ہوتی ہو لیکن غذائی اعتبار سے یہ نہایت ناقص چیز ہوتی ہے، خاص طور پر اس وجہ سے کہ اس کے ہضم کے لیے ڈیٹا میں بی کی موجودگی نہایت ضروری ہے۔ اب یا تو آپ اس شکر کے ساتھ ڈیٹا میں بی کا استعمال بھی کریں۔ ورنہ پھر آپ کے جسم میں جتنا بھی ڈیٹا میں بی موجود ہے یہ شکر اپنے کام میں لے کر ضائع کر دیں گی۔ چنانچہ یہی سبب ہے کہ وہ لوگ جو شکر اور اس سے بنی ہوئی میٹھا بنیاں زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ ڈیٹا میں بی کی کمی کا شکار رہتے ہیں۔

ڈیٹا میں ڈی اور سی

سوال: ڈیٹا میں ڈی، اور ڈیٹا میں سی، سے کیا فائدہ پہنچتا ہے؟ ہم ان کو کہاں سے حاصل کر سکتے ہیں۔ (انجیل حیدر۔ علی گڑھ)



جواب: ڈیٹا میں 'ڈی' یہ جسمانی بافتوں میں کیلیم اور فاسفورس کے حامل ہیں مدد ہوتا ہے جن سے استفادہ کے لیے اس کی موجودگی ضروری ہے۔ ڈیٹا میں اور دانتوں کا نمونہ ایسی ڈیٹا میں سے وابستہ ہے۔ اس کی کمی یا غیر موجودگی سے شیر خوار بچوں کی ہڈیوں کی ساخت ناقص رہ جاتی ہے اور سوکھے کامرض رکشا حث: رکش) پیدا ہو جاتا ہے۔ بالوں میں اس کی کمی سے ہڈیاں نرم پڑ جاتی ہیں (لینٹ عظام: آسٹو ملیشیا) حاملہ عورتوں میں اس کی کمی سے ہڈیوں میں کیلیم اور فاسفورس کا جماد ناقص رہ جاتا ہے۔ اسے حاصل کرنے کے بہترین ذرائع کا ڈیٹا میں اور ہیلی بٹ مچھلی کے جگر کے تیل ہیں۔ تمام مچھلیوں اور بالخصوص زیادہ چربیدار مچھلیوں کے جگر میں یہ ڈیٹا میں یہ افراط ہوتا ہے۔ یہ حیاتیات انٹیلے، مکھن، ہری ترکاریوں اور پیڑ میں بھی ہوتا ہے اور ان چیزوں سے باسانی حاصل کیا جاسکتا ہے۔

'ڈیٹا میں سی' یہ حیاتیات 'ڈیٹا میں سی' کے نام سے مشہور ہے۔ یہ سفید (اسکر دی) کے مرض میں دانت بہت کمزور ہو جاتے ہیں۔ متورم سوجھوں سے خون آنے لگتا ہے اور عام جسمانی کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ حیاتیات جسمانی قوت مدافعت کو بھی قائم رکھتا ہے۔ جسم کو سیراتوں کے تعدی سے محفوظ رکھتا ہے اور دانتوں کے اندام میں بھی مدد ہوتا ہے۔ یہ حیاتیات سبز ترکاریوں، مثلاً کاجوگو بھی، شلیم، ٹماٹر، لوبیا، چندر دیگرہ کے ہرے پتوں میں اور بالخصوص تازہ رس

جواب: ایسا معلوم ہوتا ہے کہ سرور پیشانی کی جلد پیدائشی طور پر اخراج پسینہ کی زیادہ قابلیت رکھتی ہوا اور گرمی میں جبکہ پسینہ زیادہ آتا ہے جسم کے دوسرے حصوں کے مقابلہ میں سرور پیشانی زیادہ پسینہ خارج کرتے ہیں۔ یہ تکلیف دہ تو ہو سکتا ہے لیکن صحت کے لیے کسی طرح بھی مضر نہیں ہے اس لیے اس بارے میں کسی طرح کا تردد نہ کیجیے۔

آپ کے عزیز کی عمر ہمیں نہیں معلوم کہ یہ اندازہ کر سکیں کہ سر کے بال قبل از وقت اڑ گئے ہیں یا عمر طبعی کو پہنچ کر اڑے ہیں۔ بہر حال ایک بات یقینی معلوم ہوتی ہے کہ وہ یہ کہ بالوں میں پسینہ آتا رہا اور آپ کے عزیز اس پسینے کو صفا نہیں کتے تھے۔ اگر صاف بھی کرتے ہوں گے تو اس وقت جبکہ کسی گھنے بالوں کی جڑیں پسینے میں ڈوب رہی ہوں گی۔ اس کے باعث بالوں کی جڑ کمزور ہوگی اور بال جلد جھڑکے۔ اگر کسی کھیت میں پانی ہمیشہ کھڑا ہے تو فصل گل پڑ جائیگی۔ بالکل ایسا ہی معاملہ بالوں کے ساتھ ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کو جن کے سر میں پسینہ زیادہ آتا ہے، دن میں دو مرتبہ تو سر دھونا چاہیے۔ بہر حال تو وہ فایع البال ہو چکے، اب ہلکے اس مشورے سے دوسروں کو فائدہ اٹھانا چاہیے۔

شکر سفید مضر ہے؟

سوال: بعض طبی رسالوں میں شکر کے استعمال کو بہت براؤ مضر صحت بتایا گیا ہے۔ خاص طور پر سفید و لائتی شکر کو، جسے سب ہی لوگ بہت پسند کرتے ہیں، مضر صحت بتایا جاتا ہے۔ برائے کرم بہار صحت کی کسی اشاعت میں شکر کے استعمال پر اظہار رائے فرمائیے۔ (معراج الدین، سکھر)



جواب: شکر ہلکے نظام جسمانی کے لیے ایک ضروری چیز ہے۔ اس سے نظام جسمانی میں سکت اور قوت برداشت پیدا ہوتی ہے۔ اس ضرورت کو یہ گنا، راب، شہد، دیسی گورا اور شیریں پھلوں سے پورا کرنا چاہیے اور احتیال کے ساتھ کرنا چاہیے۔ و لائتی سفید شکر بلاشبہ مضر ہے۔ اس میں برائے نام فولاد، تانبہ پایا جاتا ہے، نہ فاسفورس ہوتا ہے، نہ کیلیم اور نہ کوئی حیاتیات۔ یہ سب اہم غذائیں اس میں سے اس کی صفائی کے دوران میں ضائع ہو جاتی ہیں دیکھنے

کہ جب معدی رس کے اندر آزاد ہائڈروکلورک ایسڈ غیر موند ہو جاتا ہے اور جب آنتوں میں تخمیر زیادہ ہوتی ہو۔ اس کی زیادتی کی سرسری علامت سویرہضم (بالخصوص اعصابی اسباب سے پیدا ہونے والا سویرہضم) جس میں مریض خراش پذیر (چرچراپن) ہستی، بستی اور بعض اوقات نمایاں مرق کی کیفیت پائی جاتی ہے۔ مزید برآں عصبی درد اور عام ضعف اعصاب (نیوراسٹس) کے علامات بھی ہوتے ہیں۔ ایسے مقامی اور عمومی علامات غالباً اختلال استحالہ کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ نفیسی مزاج کے افراد میں بھی یہ اوگرز الیٹ پیدا ہو جاتے ہیں۔ ٹماٹر اور سویا پالک کی بھاجی سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔

بہر حال اس کے علاج میں بڑی اہمیت اس چیز کی ہے کہ غذا میں ایسی چیزوں سے پرہیز کیا جائے جن میں کیلیم اور اگر الک ترشہ زیادہ موجود ہو۔ چنانچہ دودھ، انڈول، جیلیوں، چائے، کوکو، شکر، سبز اور چڑدار سبزی ترک کر لیوں وغیرہ کا استعمال ترک کر دینا چاہیے۔ آلو اور سیب کم کھانا چاہیے۔ غذا زیادہ تر ایسی لینا چاہیے جو گوشت پھلی، روٹی، چاول اور دوسری نشائیہ چیزوں، مکھن اور کافی پر مشتمل ہو۔ غذائی پرہیز کے علاوہ عام صحت کی اصلاح کرنا چاہیے۔ ورزش باقاعدگی کے ساتھ کرنی چاہیے اور سویرہضم کا مناسب علاج کرنا چاہیے۔

اسٹوڈ کا پکا کھانا

سوال: اسٹوڈ کے ذریعے پکا ہوا کھانا کیا مضر ہوتا ہے؟



جواب: اسٹوڈ کئی قسم کے ہوتے ہیں، مثلاً مٹی کے تیل کے چراغ کے تیل کے گیس کے جوہر پکایا جاتا ہے اور کونکھ کی گیس کے آخری الذکر کونکھ کا گیس، انگھٹان وغیرہ میں عام طور پر کھانا پکانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ ان سے پکا ہوا کھانا اسی وقت مضر ہو سکتا ہے جبکہ اس میں بے احتیاطی کی وجہ سے تیل یا گیس کی آمیزش ہو جائے۔ پمپ دار اسٹوڈ کو خاص طور پر بڑی احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے، کیونکہ زیادہ پمپ کر دینے سے دباؤ بے حد بڑھ کر دھات کا اسٹوڈ پھٹ جاتا ہے اور آگ لگ جاتی ہے جس کی زد میں آس پاس کے تمام لوگ

لوں جیسے کہ سنگڑہ لیموں، سیب، کیلے وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ حال ہی میں معلوم ہوا ہے کہ اس کی کثیر ترین مقدار ہرے آٹے میں پائی جاتی ہے

کیلیم اوگرز الیٹ

سوال: پیشاب میں کیلیم اوگرز الیٹ

رفاسفیٹ کس وجہ سے آتے ہیں؟

نور الہدیٰ زیدی



جواب: (۱) پیشاب میں فاسفیٹ کا آنا:

ب میں فاسفیٹ کے جماؤ کا ایک سبب یہ ہوتا ہے کہ پیشاب اپنی طبعی حالت کے بجائے قلوئی حالت میں ہو جائے۔ اگر پیشاب جسم میں یا خارج ہونے کے بعد قلوئی ہو جاتا ہے تو اس میں فاسفیٹ جم جاتے ہیں۔ حالت ن میں ایسی قلویت عارضی طور پر اس وقت واقع ہو جاتی ہے جبکہ نسیاتی یا دہ کھائی جاتے یا کوئی دوسری ایسی غذا کھائی جاتے جس میں سوڈیم اور سیم کے سائٹریٹ، نائٹریٹ یا میلیٹ موجود ہوں۔ یہ چیزیں بدن فہم ہو جانے کے بعد پیشاب کی طبعی حمضیت کو گھٹا دیتی ہیں یا اسے بنادیتے ہیں جس سے فاسفیٹ کا جماؤ ہونے لگتا ہے۔

مزید برآں جب پیشاب میں جسم کے اندر یا جسم سے باہر ایمونیائی تخمیر ہوجاتی ہو تو بھی اس میں فاسفیٹ کا جماؤ ہو جاتا ہے۔ درم متانہ کی وجہ سے ہمیں ایسی تخمیر متانہ کے اندر ہی واقع ہو سکتی ہے۔ پیشاب میں فاسفیٹ ڈاکٹر ایسے افراد میں ہوتا ہے جنہیں سویرہضم یا کسی قسم کی عام بیماری کی وجہ سے کلینت لاحق ہو۔ لاغری پیدا کر نیوالے امراض، وجہ سے کہ دق و سل، حاد، مگر، یوکیمیایا بیض و میریت اور شدید نقص الدم وغیرہ) میں بھی فاسفیٹ زیادہ مقدار میں ہو جاتا ہے۔

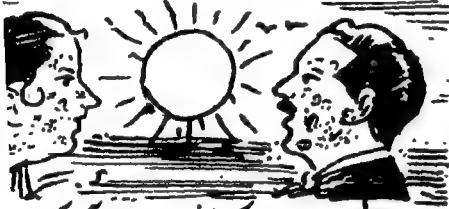
(۲) پیشاب میں کیلیم اوگرز الیٹ کا آنا:

حالت میں کیلیم اوگرز الیٹ کا پیشاب میں اخراج بہت خفیف، بمنزلہ ہوتا ہے لیکن بعض اوقات اس کا غیر طبعی جماؤ پیشاب میں یا گردوں کے اندر کے طور پر ہو جاتا ہے۔ معلوم ہوتا ہے کہ یہ جسم میں اس حالت میں بن جاتا ہے

ہی۔ اگر بیماری کا سبب معلوم کر کے علاج کیا جاتا تو اب تک آپ صحت ہو چکتے۔ اگر کبھی آتشک کی شکایت رہی ہو اور اس کا ذہن میں اس کا باقاعدہ علاج کرنا چاہیے۔ گھٹیا یا نقرس کی سمیت بدن میں سودنجان کے مرکبات کھائیے۔ غذا میں گوشت کم کر دیجیے۔ مرد اور سخیہ میٹھے شراب پر مہر کیجیے۔ یہ نسخہ اکثر مفید ثابت ہوا ہے۔

دوار المسک معتدل جواہر دار ۶ ماشے ہمراہ جوشاندہ سہ نیم کو ذہن ۳ ماشے، چوبہینی نیم کو ذہن ۳ ماشے صبح و شب استعمال کر شام کو ۲ قرص ۵ اوجامی فائدہ کی رفتار کو تیز کر سکتے ہیں۔ تازہ ترکاریاں اور تازہ پھل بکثرت استعمال کرنا فائدہ داغ دھتے

سوال: میرے چہرے پر داغ دھتے بہت ہو گئے ہیں؛ چاہیے کہ ان سے نجات ملے۔



جواب: چہرے کے داغ دھتوں سے آپ کی مراد ہیں۔ چہرے پر اس قسم کے داغ گرمی یا سوج کی تہات سے عورتوں کی یہ شکایت ایام کے بند ہو جانے سے ہوا کرتی ہے۔ اس سلسلے میں نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔

ہر کیف یہ سیاہ داغ مرد اور عورت دونوں کی خوبصورت کھلا چلیں ہیں۔ آپ کو سب سے پہلے مضم کی اصلاح کرنی چاہیے لیے غذا کے بعد دونوں وقت جوارش جالینوس چھے ماشے دھوپ میں چلنے پھرنے سے مہر کیجیے۔ سہاگہ چھے ماشے پیسکر عرق گلاب میں ملا کر رات کو منہ پر لیے۔ صبح منہ دھو کر مسند جھا عرق لیموں میں ملا کر چہرے پر لیے۔

جگر کی اصلاح بھی ضروری ہے۔ اس کے لیے چرائے کو گرم پانی میں بھگو دیں، صبح چھان کر پی لیں یا صرٹ حصہ نیم گرم پانی میں ملا کر رات کو پی لیا کیجیے۔

آجائے میں اور بعض اوقات ایسے حادثات ہلاکت کا باعث ہوتے ہیں۔ اخباروں میں پمپ دار اسٹود کے پھٹنے کے حادثات کا ذکر اکثر کیا جاتا ہے مگر پھر بھی اس کا بے احتیاط استعمال ترک نہیں کیا جا رہا ہے۔ چرخ دار اسٹود بے خطر ہے۔

کرلیلا

سوال: کرلیے کے فائدے بتائیے؟



جواب: کرلیا اپنے مزاج کے اعتبار سے گرم و خشک ہو اور بادی بواسیر نیز یرقان کو فائدہ دیتا ہے۔ تازہ کرلیے (ایک عدد) کو پس کر پی لیا جائے تو دو چار دست ہو کر یرقان دور ہو جاتا ہے۔ کچے پھل کے رس کو گرم کر کے کھانا گھسیکا کر لیے فائدہ مند بتایا جاتا ہے۔ اس کے رس میں نمک اور رائی کا سفوف چمک کر پیئے سے تلی گھٹ جاتی ہے۔ جگر کے بڑھنے کی صورت میں کرلیے کے رس کو انڈین کے سفوف کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے؛ کچے کرلیے کو کوٹ چھان کر پیئے سے پیٹ کے کیرٹے خارج ہو جاتے ہیں اور گردے نیز مثانے کی پتھری بھی ٹوٹ کر نکل جاتی ہے کرلیے پر تازہ ترین تحقیقات کے بعد اس سے ایک جز نکالا گیا ہے کہ جو دنیا بھیس مشکری کے لیے بے حد مفید ہے۔ کرلیے پر یہ کیمیائی تحقیقات ہمارے ملک کی اکثر لیبرریوں میں ہو رہی ہیں اور دنیا بھیس کے لیے اس کے نتائج بہت امید افزا ہیں۔

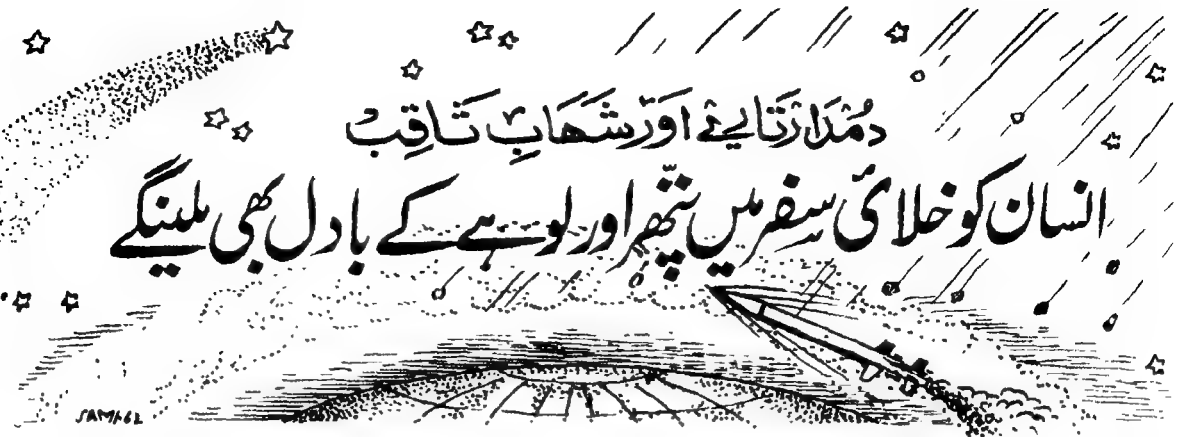
ٹانگ کا درد

سوال: میری ٹانگ میں کو لہجے سے ٹخنے تک بڑا شدید درد ہے۔ اس کا کیا کرنا چاہیے؟



جواب: آپ کو عرق النساء (سیائیکا) کی شکایت معلوم ہوتی ہے۔ عام طور پر اسے لنگڑی کا درد بھی کہتے ہیں۔ وجہ المفاسل نقرس یا آتشک کا زہر اس درد کا خاص سبب، تبصر ماہر شندی، ٹانگ جگر پر میٹھے سے بھی ہو جاتا

دُمْدَلِ ذَاتِ یَمْنِ اَوْ شَہَابِ ثاقِبِ انسان کو خلائی سفر میں پتھر اور لوہے کے بادل بھی ملیں گے



کرۂ زمین پر شہابی خاک

جدید برقی آلوں کی مدد سے شہابی تصادم کا اندازہ کیا جاتا ہے اور ان کی توانائی کا پتہ چلتا ہے۔ اس مطالعہ سے شہابی ذروں کی تعداد بھی جاسکتی ہے۔ ان ذروں کی تعداد اتنی بڑی ہے کہ اگر ذرات کا ایک تودہ بنایا جائے تو اس کا وزن بڑے بڑے شہاب ثاقب کے برابر ہوگا۔ چند برس پہلے خیال تھا کہ ہر سال زمین پر شہابی خاک ایک ہزار ٹن کی مقدار میں پہنچتی ہے مگر اب سائنسدان اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ اس کا سالانہ وزن دس کروڑ سے تیس کروڑ ٹن تک ہوتا ہے۔ یہ اندازہ بلند پہاڑوں پر سمند کی تہوں میں اور فضا میں ذرات جمع کر کے کیا گیا ہے۔ اس طرح اس نظریہ کی بھی تحقیق ہو گئی کہ آہستہ آہستہ زمین کا جتنے بڑھ رہا ہے۔

زمین کے گرد شہابی مادے کا جو بادل تیزی سے گردش کر رہا ہے۔ اس کی تخلیق اور ابتداء ابھی تک راز میں ہے۔ ایک خیال یہ ہے کہ برقی مقناطیسی قوتوں نے بیرونی خلا سے یہ مادہ کھینچ لیا ہے۔ سیارگان خلا میں ایک ایک ذرہ برقی قوت کا حامل ہوگا اور جب یہ ذرے زمین کے مقناطیسی دائرے میں پہنچیں گے تو لازمی طور پر ان کا راستہ بدلے گا۔ کہ ہوائیں اسی کیلومیٹر کی بلندی پر ہوا کا ثقل اتارے کہ وہاں شہابی خاک کے ذرے جمع ہونے لگتے ہیں۔ اس طرح انھوں زمین کے گرد بادل کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ راکٹوں پر آئے کیچ کر جو مشاہدے کئے گئے تو اس بادل میں میگنیشیم، کیشیم اور لوہے کے اجزائے۔

بین الاقوامی ارضی طبیعیاتی سال کے پروگرام کے تحت ماہروں نے رازدار کی مدد سے شہاب ثاقب کا مطالعہ کیا تھا۔ ان کی تعداد اور عمل میں ہر سال کچھ فرق نظر آیا۔ شہاب ثاقب کا ایک سلسلہ لبرکھلا تا ہے۔ ۲۲-۲۳ اپریل ۱۹۵۹ء کو اس کے عمل میں یکایک تیزی ہوئی۔ لبرد شہاب ثاقب کا ایک ٹھنڈا جو سورج کے گرد ایک لمبوترے مدار پر گردش کرتا ہے۔ زمین کے قریب پہنچنے پر اس ٹھنڈے سے بڑی تیز

زمین سے قریب کے خلائی ماحول اور حالات کے مطالعہ سے گزشتہ چند برس میں محققوں کو اور زیادہ دلچسپی پیدا ہو گئی ہے۔ بیرونی خلا میں مصنوعی سیاروں کی پرواز اور اب خلا میں انسان کی پرواز سے اس دلچسپی میں بہت زیادہ اضافہ ہوا ہے۔ روسی ماہرین نے اس میدان میں کائناتی شعاعوں، مقناطیسی مظاہر کی ابکاری اور شہاب ثاقب وغیرہ کے مطالعے پر اپنی توجہ صرف کی ہے۔

پتھر اور لوہے کا بادل

شہاب ثاقب کا مادہ پورے شمسی نظام میں پھیلا ہوا ہے۔ مجموعی طور پر اس کی شکل ایک وسیع دھریض بادل کی ہو جس میں پتھر اور لوہے کے بے شمار ذرات ہوتے ہیں۔ ذرات کا یہ بادل سورج کے گرد درجنوں میل فی سیکنڈ کی رفتار سے گردش کرتا ہے۔ جب شہابی اجسام زمین کے کرۂ ہوا سے ٹکراتے ہیں تو کوی ستراسی میل کی بلندی پر جھلک بھسم ہو جاتے ہیں اور ان کی راکھ کو فضا سے گزر کر زمین تک پہنچنے میں کوئی ایک مہینہ لگتا ہے۔ پھر یہ شہابی خاک زمین کی سطح پر پھیل جاتی ہے۔ صرف وہ شہابی اجسام جو نسبتاً بڑے ہوں اور جن کی رفتار نسبتاً کم ہو، خاک حریف سے بچے رہتے ہیں اور شہابی پتھر کی صورت میں زمین تک پہنچتے ہیں۔

چند برس پہلے تک شہاب ثاقب کا مطالعہ صرف انکسوں یا چھوٹی موٹی دوربینوں سے کیا جاتا تھا اور کمرے سے ان کی تصویر کھینچی جاتی تھی مگر اکتوبر ۱۹۶۶ء کو تاریخ میں پہلی بار سوویت اور برطانوی سائنسدانوں نے ایک نون شہابی بوجھاڑ کا مطالعہ راکٹ کی مدد سے کیا۔ اب ہر موسم میں اور دن ہو رات راکٹ کی مدد سے شہاب ثاقب کا مطالعہ عام ہو گیا ہے۔

مصنوعی سیاروں اور آکے پرواز راکٹ وغیرہ کی مدد سے شہابی اجسام مطالعہ براہ راست ہونے لگے اور سائنس کا یہ شعبہ مشاہدہ کی منزل سے لگ کر اب تجربات اور آزمائشی تحقیق کے میدان میں پہنچ گیا ہے۔

شہابی بارش ہوتی ہو، جس کی مدت مختصر ہوتی ہے۔ دوسرے شہابی گچھوں کے بارے میں بھی معلومات اکٹھا ہوئی ہیں۔
زمین کی گردش

شہابیہ ثاقب کے گچھوں کی ساخت سے ان کی ابتدا اور ان کے ارتقا کا مجموعی طور پر اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ شہابیہ ثاقب کے وہ گچھے جو ہمارے ستارے کے قریب ہونے کے وقت شہابی بارش کرتے ہیں نظام شمسی اور ہماری زمین سے بھی کم عمر ہیں۔ یہ گچھے ایک لاکھ برس سے زیادہ عمر کے نہیں اور ہماری زمین تقریباً چار ارب سال سے گردش کر رہی ہے۔ خیال ہو کہ شہابیہ ثاقب کے گچھے نظام شمسی میں عارضی واقعات کی حیثیت رکھتے ہیں۔ یہ برابر وجود میں آتے اور ختم ہوتے رہتے ہیں۔

اکثر شہابی اجسام جھنڈ میں شامل ہوتے بغیر الگ اپنے مدار پر گردش کرتے رہتے ہیں۔ وہ کبھی کسی گچھے یا جھنڈ کا حصہ رہے ہوں گے، مگر شمسی تابکاری ستاروں کی کشش یا دوسری کائناتی قوتوں کی وجہ سے وہ اپنے جھنڈ سے الگ ہو گئے۔ ان میں سے کچھ دمدار تارے سے یا کسی ستارے سے ٹوٹ کر الگ ہو گئے ہیں۔

روس میں استالین آباد کی رصد گاہ کے ڈاکٹر ڈومرو ولز اور کسٹ
کے پروفیسر سکھیا انکی نے دمدار تاروں پر ایک نئے رخ سے تحقیقی کام کیا جو اور
استالین آباد کا ایک نو عمر سائنس دان مائو چنگ بھی دمدار تاروں پر کام کر رہا
ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ جب دمدار تارہ سورج کے قریب سے گزرتا ہے تو اس سے شہابی چٹنے چھوٹتے ہیں اور جب دمدار تارے کا مرکز سورج کے قریب آتا ہے تو وہ ٹکڑے ٹکڑے ہو جاتا ہے اور اس کی دم میں جوگیسیں ہوتی ہیں وہ جل کر روشن ہو جاتی ہیں۔ بعض اوقات دم کی لمبائی ایک کروڑ میل تک پہنچ جاتی ہے اور اس میں اکثر کئی قسم کی روشنی نظر آتی ہے۔ یہ سب تیز رفتاریوں اور مقناطیسی عمل کے کارنامے ہیں۔

یہ تمام تحقیقات خلائی جہان میں ہیں بڑی مفید ثابت ہوگی اور خلائی جہان میں شہابیہ ثاقب کی تحقیق کا راند ثابت ہو رہی ہے۔

ایک ہنساکھلا چاق چوند اور چیلایہ پزل بھر میں ہر ایک کی
توجہ اور پیار کا مرکز بن جا سکے۔ ناقص غذا اللہ جہان میں کی کمی بچہ سے
شمارت اور ماں سے سترت جہین لیتی ہے اور بچہ کھلاتے ہوئے پھول
کی طرح تدعال ہوتا ہے۔ مناسب دیکھ بھال صحیح غذا اور ایک اچھے
ٹانگے انتہا بہتر بچہ کی صحت ماں کی سکراہٹ اور استقبال کی دولت کا انحصار ہے
ایسی لیتے

سمجھدار نائیں اپنے بچوں کو نونہال بے بی ٹانگ پلاتی ہیں۔
نونہال بے بی ٹانگ میں وہ تمام اجزاء پوری طرح موجود ہیں جو بچہ کی جسمانی
نشوونما اور سکھتیا یوں سے محفوظ رکھنے کے لئے ضروری ہیں۔

نونہال بچوں کی صحت کا محافظ
بے بی ٹانگ

مئی ۱۹۶۲ء

ہک در صحت

کراچی

جلد ۳۱ نمبر ۵

ایڈیٹر: حکیم محمد حسین

قدرتی دواؤں کی تحقیقات

دوسرے پنج سالہ منصوبہ کے تحت حکومت پاکستان نے قدرتی دواؤں کی تحقیقات اور ترقی کے لیے ایک نئی ٹیوٹ کا قیام تجویز کیا ہے جس پر ایک کروڑ چونتیس لاکھ ستانوے ہزار روپے صرف کیے جائیں گے۔ بلاشبہ اس تجویز کے ذریعہ سے حکومت پاکستان نے قومی صحت کے پروگرام میں ایک اہم باب کا اضافہ کیا ہے۔ مدت اس قسم کے تحقیقاتی ادارے کی ضرورت محسوس کی جا رہی تھی۔ ہم صمیم قلب کے ساتھ اس تجویز کا خیر مقدم کرتے ہیں، اور اسی کے ساتھ توقع کرتے ہیں کہ اس اہم پروگرام کو حقیقت پسندی، وطن دوستی اور پاکستان کے نظریاتی تقاضوں کی بنیاد پر مرتب کیا جائے گا اور اس معلومات سے پورا فائدہ اٹھانے کی بے لوث اور مخلصانہ کوشش کی جائے گی جس کو ہمارے اسلاف نے ہزاروں سال کی مسلسل کوششوں سے جمع کیا ہے اور جس کو ایک نئے بے پایاں کہنا مبالغہ نہ ہوگا، لیکن افسوس اب یہ عظیم ادویہ صدافخار و ذخیرہ جس کو ہمارے اسلاف نے انتہائی جانفشانی اور دیدہ وری کے ساتھ جمع کیا تھا، مغرب زدہ افراد کی بے بصیرت، ہریمت خوردہ اور تقلیدی ذہنیت کے زیر اثر ایک چٹن کا سد قرار دیا جا چکا ہے۔ اس انمول اور مقدس ورثہ کی ناقدری ہر سالے ہرگزیدہ اسلاف کی رعیوں ہم سے جس قدر آرزوہ ہوں کم ہے۔

انسانی زندگی میں دواؤں کی اہمیت خاص حالات میں آب و ہوا سے بھی بڑھ جاتی ہے اور اس عہد کی غیر فطری مصنوعی تہذیب نے اس کی اہمیت میں بہت زیادہ اضافہ کر دیا ہے لیکن بدقسمتی سے پاکستان میں ابھی تک دوا کے مسئلے پر قومی نقطہ نگاہ سے کوئی توجہ نہیں کی گئی تھی۔ قدرتی دواؤں کا مسئلہ مقامی سرزمین اور ثقافت سے گہرا تعلق رکھتا ہے۔ قدرتی دواؤں کے مسئلے پر زمین کی نوعیت، ملک کی آب و ہوا، باشندوں کے خراج دعاؤں اور طبی تہذیب اور رجحانات سے بے نیاز ہو کر غور نہیں کیا جاسکتا۔

مسئلہ چونکہ قدرتی دواؤں کا اس لیے اس پر قدرت ہی کے تقاضوں کے نقطہ نظر سے دیکھنے کی ضرورت ہے۔ قدرتی اشیاء اور صنعت ایک دوسرے کی ضد ہیں لیکن چونکہ انسان حیوانات کی طرح صنعت سے قطعاً بے نیاز ہو کر اپنی ضرورتوں کو پورا نہیں کر سکتا اس لیے دواؤں میں بھی صنعت کو بالکل نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ باہر ہمہ صنعت کی قربان گاہ پر قدرت کو بھینٹ چڑھا دینا بھی ہرگز صحت مند نہ نظریہ قرار نہیں دیا جاسکتا۔ انسان اپنی کمیاب گری کی مدد سے عناصر کو جوہروں سے تیار نہیں کر سکتا۔ ایک عنصر کو دوسرے عنصر میں مصنوعی طور پر تبدیل کرنا ممکن نہیں ہوا اور عناصر کو ہم کمیاب گری سے تیار نہیں کر سکتے۔ اسی صورت سے ہم اپنی کمیاب دواؤں سے جسم کے کمیاب نظام میں کوئی قدرتی اور صحت مند تغیر پیدا نہیں کر سکتے جسم کے نظام کو فطرت کے اصول ہی پر چلنے دینا صحت کے قیام اور ازالہ امراض کے لیے نہایت ضروری بلکہ لازمی ہے۔ اس لیے کوشش یہ ہونی چاہیے کہ دواؤں پر کم سے کم مصنوعی کارگزاری کو عمل میں لایا جائے۔ غذا کے معاملے میں تو یہ نکتہ بڑی حد تک اہل مغرب کی سمجھ میں آگیا ہے لیکن دواؤں کے معاملے میں وہ اس کلیہ کے پوری طرح قابل نہیں مہلوم

- ۱ قدرتی دواؤں کی تحقیقات
- ۲ ڈاکٹر قدرت خدا (شخصیت)
- ۳ حکیم الملک گیلانی پرنسپل لکھنؤ یونیورسٹی
- ۴ وہ باب جس کو اکثر آدمی اپنی صحت کے متعلق نہیں جانتے
- ۵ زادہ شمس دارغذا ... کیلاڑ کارڈیل
- ۶ کیا تم انسانی فطرت کا صحیح اندازہ کر سکتے ہو؟ علامہ نفیسی
- ۷ بچوں سے بڑا ذکر کرنے میں حیرت ندر سے کام لیجیے
- ۸ معالجے بال بچے (افسانہ) جینٹ کرن
- ۹ حبسات کا ایک معرکہ
- ۱۰ آغا اثرات فضل حق قریشی
- ۱۱ خلل اعصاب علی نامہ زیدی
- ۱۲ جسی ہارمونوں کی تباہ کاریاں
- ۱۳ چوبیس درزشوں کا ایک دوشہ (اکورس) موسیو انبال حسین
- ۱۴ آئینہ (افسانہ) علی احمد
- ۱۵ سوال و جواب ادارہ

پالانہ بیار پلے۔ فی ہرچہ ۳۰ پیسے۔ دواؤں کے لیے ۶ روپے

حکومت پاکستان کے لیے

ہوتے اور کوئی وجہ نہیں کہ دواؤں کو اس کلیہ سے خارج سمجھا جائے!
دوا کا ایک اقتصادی پہلو بھی ہے۔ تخمینہ لگایا گیا ہے کہ ایک سو چالیس ملین
روپے (ایک ملین برابر دس لاکھ) سے زیادہ قیمت کی جدید دوائیں اس سال صرف
ہوں گی جس میں پانچ سو سے زائد ملک تیار کردہ دواؤں شامل
ہیں۔ اس حساب سے سالانہ فی کس ڈیڑھ روپے کی دوا حصہ میں آتی ہے۔ یہ دوائیں بھی
زیادہ تر شہری آبادی کے استعمال میں آتی ہیں۔

نئے منصوبے کے تحت حکومت نے صحتی اور طبی خدمات کے لیے ۳۵ کروڑ
روپے مخصوص کیا ہے جو ڈاکٹروں، نرسوں، اسپتالوں اور حفظ صحت کے تدابیر پر صرف
کیا جائے گا۔ اگر یہ منصوبہ پایہ تکمیل کو پہنچ گیا تو کیا اس وسیع تر نظام میں ایک
کے اندر ایک شخص کے لیے نئے بارہ پیسے کی دوا سے کام چل سکے گا؟ یہاں سے یہ
بات بھی واضح ہوتی ہے کہ ہمارے ملک میں دیسی دواؤں کا استعمال کس قدر زیادہ ہو
خصوصاً ایسی حالت میں جبکہ جدید دواؤں کا بہت بڑا حصہ امیروں کے صرف میں
آجاتا ہے۔ ظاہر ہے کہ طبی امداد کے وسیع تر نظام میں دیسی ادویہ کے استعمال کے
سوا چارہ کار نہیں رہتا اس ساری کارروائی کے معنی طب جدید سے تعلق رکھنے
والوں کی مالی امداد کے سوا اور کیا ہو سکتے ہیں۔

کیمیائی صنعت سے جدید دواؤں کے جو بنیادی اجزاء تیار کیے جاتے ہیں
قرن ہا قرن تک ہمارے ملک میں ان کے تیار ہونے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔
اس کا حل صرف یہ ہے کہ دیسی نظام ہائے طب کو ترقی دی جائے اور خصوصیت

سے ان طبوں کو جن کا مدار قدرتی دواؤں پر ہے۔

قدرتی دواؤں کے ریسرچ کے پروگرام میں زیادہ تر مقامی نباتات کی
تحلیل، اجزاء مؤثرہ کی تخریک اور ان کی تعیین اور دوا سازی پر زور دیا گیا ہے
ہیں اس نوع کی تحقیق سے کوئی بحث نہیں یہ اپنی جگہ پر ضروری ہو سکتی ہے
لیکن محی میدان میں ہماری فوری ضرورت یہ ہے کہ قدیم دواؤں کو جدید ضوابط
کے سانچے میں ڈھالا جائے اور اس کے ساتھ اگر اس چیز کو بھی پیش نظر رکھا جائے
کہ ان کو ضرورت سے زیادہ کیمیائی کاری کو کام میں نہ لایا گیا ہو تو یہ طریقہ کاری
نقطہ نظر سے مفید تر ہونے کے علاوہ سہل تر بھی ہوگا اور ہم قلیل ترین مدت میں
ضرورت کی دواؤں کی تیاری کا اہتمام کر سکیں گے۔

جدید دواؤں کی تیاری سے زیادہ اہم یہ بات ہے کہ جن دیسی دواؤں کی مدد
مسلم ہر ان کو قبول کر کے سرکاری طور پر رائج کر دیا جائے۔ اس چھان بین کے لیے
بہت کم وقت درکار ہوگا۔ ظاہر ہے کہ اس کام کے لیے اطباء کا تعاون ناگزیر ہے بلکہ
کمیٹی میں ماہرین نباتیات کیمیاسازوں کے ساتھ دیسی طبوں کے مکتبے تعلق رکھنے
والوں کی شمولیت بھی لازمی ہو ورنہ طویل عرصے تک اسٹیٹ ٹیوٹ کی کارگزاری چند
علمی نوعیت کے مقالوں اور چند دواؤں کے اجزائے مؤثرہ کی دریافت سے لگے ہوئے
بڑھ سکے گی اور مستقبل قریب میں یہ ادارہ کوئی محسوس اور محسوس امداد نہیں
پہنچ سکے گا اور پوری قوم کی صحت کی دردناک حالت جو اس وقت تک رہی ہے
تک اس کا کامیابی کے ساتھ تدارک نہیں کر سکیں گے۔

صدوری

سانس کا دوسرا نام زندگی ہے اور پھپھڑے (لنگس) سانس کے نہایت اہم اور مخصوص آلات ہیں۔ پھپھڑوں کی ذرا سی خرابی بھی
سانس کے سارے نظام کو درہم برہم کر ڈالتی ہے۔ کبھی کبھی پھپھڑوں کی چھوٹی چھوٹی حوائی نالیوں میں غیر معمولی
یا قریب ہو جانے کی وجہ سے شدید کھانسی پیدا ہو جاتی ہے جو دق و سہل کی جڑ ہے۔ پھپھڑوں کی خرابی اور پرانی و شدید کھانسی

صدوری

سبب بہتر اور بڑھتی از مودہ کا دوا ہے۔ پرانی کھانسی جو کسی طرح نہ جاتی ہو صدوری سے بہت جلد اچھی ہو جاتی ہے
”صدوری“ کیلیم سے مرکب ہے اور اس میں دوسرے مستحکم اجزاء بھی ہیں۔ اس لیے اسے پھپھڑوں کی کمزوری میں
پایا گیا ہے۔ ایسے مریض جن کو حرارت رہتی ہو اور ان کو مرض بڑھ جانے کا خطرہ ہو صدوری استعمال کریں۔
دق و سہل کے مریض جن کو کیلیم کی ضرورت ہے صدوری ان کے لیے بہترین مرکب ہے

ڈاکٹر محمد قدرتِ خدا

محمد قدرتِ خدا اسکول اور کالج میں ہمیشہ امتیازی درجوں میں کامیاب رہے ہیں اور بہ امتیاز بھی انہی کا ہے کہ وہ اپنے کلکتہ یونیورسٹی کے امتحان میں کیمسٹری میں ”فرسٹ کلاس فرسٹ“ رہے۔ پھر وہ حکومتِ بنگال کی طرف سے لندن کے امپریل کالج آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی جہاں سے ۱۹۳۹ء میں انہوں نے ڈی۔ آئی۔ سی اور ڈی۔ ایس۔ سی کی ڈگریاں لیں۔ لندن سے واپس آکر ڈاکٹر محمد قدرتِ خدا صاحب پریزیڈنٹ ریسرچ کے کام میں مہنگم رہے اور اسی کالج سے ان کو بی۔ آر۔ ایسا کا امتیاز اور کلکتہ یونیورسٹی سے طلحہ کی تمغہ ملا۔ برصغیر پاک و ہند میں ڈاکٹر محمد مسلم ہیں جن کو یہ امتیاز حاصل ہے۔

۱۹۴۱ء میں پریزیڈنسی کالج میں کیمسٹری کے پروفیسر مقرر ہوئے اور ۱۹۴۶ء میں شعبہ کیمیا کے صدر بن گئے۔ وہ کلکتہ یونیورسٹی کے ”فیلو“ بھی ہوئے اور کے سنڈ کیٹ کے رکن بھی بنے اور ترقی کر کے اس کالج کے ریسبل ہو گئے۔ آزادی کے بعد مشرقی پاکستان میں وہ پہلے خاڑکھٹاؤٹ پبلک انٹرکسٹرز اور ساتھ ہی ڈھاکہ یونیورسٹی کی مجلسِ عاملہ کے رکن بنے۔

کچھ ہی پاکستان کے نامزدہ کی حیثیت سے ۱۹۴۹ء اور ۱۹۵۱ء میں متریک ہوئے اور ۱۹۴۹ء میں ڈاکٹر صاحب حکومتِ پاکستان کی وزارتِ مامور سائنس مقرر ہوئے اور تین سال تک اس عہدے پر فائز رہے اور اس حیثیت میں مختلف کامن ویلتھ کانفرنسوں میں شرکت کرتے رہے اور اس طرح اسی ذیل میں گئے۔

محمد قدرتِ خدا اسی اس سادہ عادات کی وجہ سے بجا طور پر سختی کے ملک کی سائنسی اور صنعتی مہمات میں وہ متریک ہوں۔ مچانچہ ۱۹۵۵ء کاؤنسل آف سائنٹفک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ کی مشرقی علاقائی لیوٹر برز کا ان کو ڈائریکٹر بنا دیا گیا، جہاں وہ ہندو سرگرم عمل ہیں۔ ستان کی قدرتی پیداوار کے جائزے اور ان پر تحقیق کی نگہ داری کر رہے ہیں۔ اس پیداوار میں دوائی اہمیت کی چیزیں بھی ہیں۔ لڑ محمد قدرتِ خدا ان سوسائٹیوں کے ”فیلو“ اور رکن ہیں۔

۱۔ کیمیکل سوسائٹی
۲۔ سوسائٹی آف کیمیکل انڈسٹریز۔ لندن
۳۔ انڈین کیمیکل سوسائٹی۔ امریکا

۵۔ پاکستان ایکڈمی آف سائنس

محمد قدرتِ خدا کچھ سائنسی کارنامے بڑی اہمیت رکھتے ہیں۔ ۱۹۶۴ء میں ”کیتوسائلکول ٹنٹو مارن“ پر انہوں نے ام کیا ہے، اس کی وجہ سے پرانے طریق فکر میں تبدیلی پیدا ہوئی۔ پھر غالباً یہ پہلی شخصیت ہیں جنہوں نے ”سٹین لیس مونو کس“ (Stainless Monocyclic Ring) کی موجودگی کے ذیل میں تجویزات پیش کیے۔ علاوہ ”اسٹیریز میرک کیمفورک ایڈ الیٹرس“ کی کیمیا میں ان کے خیالات بڑی اہمیت کے مالک ہیں اور بے کیمیا پر ان کے تجویزات اور گینک کیمسٹری کی تصانیف کتابوں میں جگہ پانچے ہیں۔
محمد قدرتِ خدا نے جرنل سائنس اور کیمسٹری پر کئی کتابیں بھی لکھی ہیں اور تحقیقاتی مقالے بھی پیش کیے ہیں جو ملکی رسائل میں چھپے ہیں۔



ہوتے تھے۔ (شجرہ دانش - ورق ۳۹۸ ب بخط مؤلف)

آگے اس کی تفصیل لکھی ہے :

ایک روز حسب معمول درس حاصل کرنے کے لیے شیخ بہار الدین محمد کی مجلس میں حاضر ہوا۔ اس دن فضلا و شعراء روزانہ سے کہیں بڑھ کر تھے۔ پیر و مرشد کا دل درس دینے پر آمادہ نہ تھا، بلکہ رجحان طبع زیادہ تر علماء و شعرا کے کلام کو نقل کرنے کی طرف تھا۔ زبان مبارک سے ہر قسم کے علم و فن کی ترجمانی ہوتی رہی، جس سے اہل مجلس کو درسی کتابوں سے بڑھ کر فیض یاب ہونے کا موقع ملا۔ نہایت دل چسپ انداز میں لطائف و نکات بیان ہوتے رہے، جن سے پیر و جوان سب ہی محفوظ ہوئے۔ مزے کی حکایات اور پندیں اشعار سے حاضرین کو مست کر دیا۔ اثنائے بیان میں شیخ نے فرمایا کہ شاہ جنت مسکن شاہ طبہا سپ کے عہد میں قزوین میں شعراء و علماء کے دربار میں بحث چلی کر آیا یہ شعر خوب کہا گیا ہے :

پس از مردن من ثابت من در گوشہ مسجد بپایں ہمد را در کار آتش گاہ گبران کن
یا قاضی تو رکایہ شعرا جملہ ہے

گجورستان گبرانم سپارید از بپس مردن مسلمانیے مباد از پہلوئے من در عذاب اند
حاضرین میں سے ایک نے پوچھا، حضرت! اس باسے میں آپ کا کیا خیال ہے؟ شیخ نے فرمایا : "بپایں ہمد را در کار آتش گاہ گبران کن" نے میرے دل کو بہت متاثر کیا ہے۔ راقم حروف اور دوسرے حاضرین "مسلمانیے مباد از پہلوئے من در عذاب اند" سے بہت متاثر ہوئے۔ وللناس فیما یعشقون مذ اھب۔

یہ واقعہ علامہ کا ہے، جسے مؤلف نے اپنی یادداشت میں لکھ دیا تھا۔ تحریر فرما کر
اس بات پر سخت ہزار ہمد و ہمد بود، پھر اس کو ہفتہ میں ترتیب کتاب کے وقت رقم کر دیا گیا۔ و در ہزار و پنجاہ مرقوم گشت :

(شجرہ دانش - ورق ۳۹۸ ب و ابواب)

پیش نظر مضمون قطب شاہی دور کے چمٹے حکمران سلطان عبداللہ قطب شاہ کے ایک نامور اور فاضل طبیب حکیم الملک گیلانی کے کچھ حالات اور ان کے طبی کاناموں پر مشتمل ہے اور یہ قطب شاہی دور کے اطباء کے سلسلہ کی آخری کڑی ہے۔ ان کے حالات ایک جانب تک کسی تذکرہ میں نہیں ملے۔ سارا مواد ان کی تصانیف "مجموعہ ملک" اور "شجرہ دانش" سے ماخوذ ہے، جو آثار باقیہ کے طور پر محفوظات کی شکل بحالت اصل محفوظ ہیں۔

نظام الدین احمد نام، حکیم الملک خطاب، جائے پیدائش ایران کا شاداب ریم خیر خطہ گیلان ہے، اسی لیے گیلانی سے موسوم ہیں۔ سن ۹۹۷ھ تاریخ ولادت ہو۔ تیس صفوی تاجدار ایران کے علم پرورد میں پروان چڑھے۔

دانشور زبان میر محمد باقر داماد و محمد العصر شیخ بہار الدین محمد جیسے اساتذہ کی شے سے فیض یاب ہوئے اور ان سے اس عہد کے مروجہ علوم و فنون کی تفصیل کی۔ ان کے واقعات سے اس دور کی علمی مغللوں کا رنگ اور نگار و سخن کا ڈھنگ معلوم ہوتا ہے۔ الملک اپنی کتاب شجرہ دانش میں "بعض اخبار از وقائع روزگار" کے عنوان کے تحت لکھتے ہیں :

"چنین گوید راقم حروف نظام الدین احمد گیلانی در عہد جوانی و ایام تحصیل علوم دین و دولت شاہ عباس در اصفہان عجب مجمع علماء و فضلا و اہل طبع و دانش بود و اکثر ات صحبت علم و شعر بغیر از صحبت درس مقرر روئے داد و از ان پیش از فوائد درس رہا و غیر و خاطر بامی شد :

ترجمہ : راقم حروف نظام الدین احمد گیلانی اس طرح رقم طراز ہے کہ میر عہد جوانی اور تحصیل علم کے دن تھے۔ شاہ عباس کی حکومت تھی۔ اس عہد میں اصفہان میں اور فضلا و دانشوروں اور دانشوروں کا عجب جگمگا تھا۔ اکثر اوقات مقررہ درس کے لاشعرو سخن کی محفل بھی گرم ہوا یا کرتی تھی، جس سے درس سے بڑھ کر فائدہ حاصل

میں آمد اور دربار سے تعلقات

ت کی تحقیق نہ ہو سکی کہ مکیم الملک نے اپنے وطن گیلان سے ہندوستان رت کی، سب سے پہلے کس کے دربار میں تعلق پیدا کیا، البتہ ان کے خود نوشت پتہ ہے کہ سب سے پہلے میں شاہان مغلیہ اکبر، جہانگیر اور شاہجہاں کے عہد کے بابت خان خانان سے وابستہ ہوئے۔ چنانچہ ذیل کا واقعہ جو انھیں کی ہے، مہابت خاں اور اس کے بیٹے خان زماں کے تعلقات کو آشکارا

میں ایک روز دہلی میں مہابت خان خانان فضلہ دشر کے ساتھ حکایت بیان کی کہ شہنشاہ اکبر کے زمانہ میں نکتہ دہوں، شعر فہموں کے درمیان بحث رہی کہ ان دو شعروں میں سے کون سا شعر بہتر ؟

ن تو ہر سوزناوہ اندر تیغ ترا کر کہ بجی آب دادہ اند

ہوئے کشمکش گندہ کہ ایں آسودگان را باز بے آرام خواہی کرد
ان زماں شاہزادگان خیال اور سخن فہم بھی مجلس میں تھا، بولا استحکام شعری
دب ہے اور نزاکت معنی کے اعتبار سے دوسرا شعر موزوں، غرض کہ دونوں
اس واقعہ کو نقل کرنے کے بعد مرتف نے لکھا ہے :
ذکر آنکہ لذت رک معانی و لذت صحبت با علماء و اہل معانی اجل و
لج خیرا، چنانچہ دیواناں منسوب با میر کل امیر مذکور است کہ "یقولون
إنما مجالس العلماء واللہ، املہم، یقولون ان الجمل
تہ المجالاں واللہ، اقمہ"

نی نکات و لطائف کو بیان کرنے کا مقصد یہ ہے کہ معانی مطاب
الکی صحبت سے جولنت حاصل ہوتی ہے، وہ ساری لذتوں سے
ت علی کرم اللہ وجہہ کا قول ہے۔ کہتے ہیں کہ علم میں بے شک لذت ہے،
زنت تو علم کی صحبت سے ہے۔ کہتے ہیں کہ جہالت بلاشبہ بری چیز ہے،
ن کی صحبت ہے۔ (شجرۃ دانش - ورق ۳۹۸ ب)
ا گرازی کا ایک واقعہ لکھا ہے :

میں سلطان الشان حضرت نظام الدین اولیاء کے احاطہ میں
استہ کی تھی۔ ساز و آہنگ، طبلہ و چنگ کا بازار گرم تھا جب محل

گرم ہوئی اور صوفیوں کو وجد و حال آنے لگا تو مہابت خاں اور تمام ائمہ اور ان کے ماننے
بروار حسب معمول اُن کو گھڑے ہوئے۔ یہ فقیر و شعر فہم اور سخن سنج اشخاص کے ساتھ امیر خسرو
کی قبر کے پہلو میں بیٹھا ہوا تھا۔ قوالوں نے امیر خسرو کی غزل کے اس بیت کو گانا شروع کیا کہ
ہر دو عالم قیمت خود گفتہ نرغ بالا کن کہ ارذانی ہنوز
توساز کی آواز اور طبلہ کی تعاب میں بلا کی گری پیدا ہوئی۔ مکرر یہ شعر ساز و آواز کی لہروں پر
رداں ہوا تو میرے قلب میں حرارت کی زبردستی لگی، دل کی دھڑکنیں تیز ہو گئیں اور
بے ساختہ میری زبان سے یہ شعر نکلا کہ

گرچہ عالم منہم سر خود کردخ پرورد بالا کن کہ پنہانی ہنوز
سننے والوں کو بڑی حیرت ہوئی۔ کہنے لگے۔ اتیرے بہتر کہہ دیا۔ گفت و شنید کا سلسلہ دراز
ہوا۔ ہر ایک کی زبان پر یہ شعر چڑھ گیا۔ فقیر کے دل میں غلبہ سی ہونے لگی۔ کہیں ایسا تو
نہیں کہ امیر خسرو نے پنہاں کا قافیہ باندھ کر اسی مطلب کو ادا کر دیا ہو۔ بعض لوگوں کو شبہ
ہو رہا تھا کہ میں نے یہ خیال وہیں سے اخذ کیا ہے۔ جب میں نے غزل و بھی تو امیر نے
اس کو اس طرح ظاہر کیا ہے کہ

آشکارا سینہ را بشکافنی پنہاں در سینہ پنہانی ہنوز
مجھے ایک گونہ قرار حاصل ہوا اور میں نے محسوس کیا فقیر کا یہ شعر محض امیر خسرو کے فیضان
روح، اور باپ وجد و حال کی برکت انفاں اور ان کی گرمی قلب کے اثر سے جڑے اُبھرا۔
(شجرۃ دانش - ورق ۳۹۹ الف بخط مؤلف)
ذیل کے واقعے مہابت خاں کے روابط، مذہبی بحث و مباحثہ کے طریقہ،
علماء ہند و ایران کے علم و فہم کے انداز اور مؤلف کے عقائد پر روشنی پڑتی ہے، نیز
مؤلف کی تشیع پسندی کا ثبوت ملتا ہے۔

"میں مستندہ میں شہر دہلی میں مہابت خاں سے وابستہ تھا۔ علی مغلیہ نے نقد
ہوتی تھیں۔ مہابت خاں پہلے شہر کے علماء کو طلب کرتا، پھر نزدیک و دور کے ملکوں کے
دیگر علماء و فضلا کو دعوت دیتا۔ ان سب کی مجلسیں آراستہ کرتا اور ان کے سامنے کوئی مسئلہ
پیش کرتا، پھر حکم دیتا کہ حاضرین مجھے اس مسئلہ میں بحث و مناظرہ کریں۔ اکثر اوقات،
بلکہ ہمیشہ میں ہی فتح یاب ہوتا اور انہیں بری طرح شکست دیتا۔ نواب میرے قلب اور
کامرائی کو دیکھ کر خوش ہوتا۔ اکثر علماء عربی زبان، تفسیر اور علم فضل میں کافی درک رکھتے تھے،
لیکن وہ سب کے سب تقوا و سادگین اور زہدوں حال تھے۔ میری سفارش پر نواب انھیں
انعام و اکرام سے نوازا کرتا۔ بحث و مباحثہ کا یہ سلسلہ کئی سال تک جاری رہا میں نے
ایک دن نواب سے عرض کیا کہ اس قسم کے زبانی بیع و خرچ، سوال و جواب و تعقل و قال

[illegible]

۱۔ **معارف** : معارف کا معنی ہے علم اور فہم۔
 ۲۔ **معارف** : معارف کا معنی ہے علم اور فہم۔
 ۳۔ **معارف** : معارف کا معنی ہے علم اور فہم۔
 ۴۔ **معارف** : معارف کا معنی ہے علم اور فہم۔
 ۵۔ **معارف** : معارف کا معنی ہے علم اور فہم۔
 ۶۔ **معارف** : معارف کا معنی ہے علم اور فہم۔
 ۷۔ **معارف** : معارف کا معنی ہے علم اور فہم۔
 ۸۔ **معارف** : معارف کا معنی ہے علم اور فہم۔
 ۹۔ **معارف** : معارف کا معنی ہے علم اور فہم۔
 ۱۰۔ **معارف** : معارف کا معنی ہے علم اور فہم۔

مہابت خان فی دولت آباد و لغری اندہ ما الحق لہی بی بی اور
جسی دج دی و جبر و قری و کان ہذا اجزاء و فتح لغری دولت آباد
فتح اندہ بیسی و تہد میری و لما اخذت مغایعہ ما وادینہا و

میں جگ پائی چونکہ ان کا سراپا کتب نذر آتش ہو گیا تھا، اس لیے شاہ نے اُن کے لیے کتب خانہ بنوایا اور ضروری کتابیں فراہم کیں۔ یہ سب واقعات انہی کی زبان میں تھے :

ثم خصصت منه وعزمت الى العراق لملاقات الاحباش والاولاد الذي وقع بيننا الافتراق الا وصلت الى بندرجي پتن من بنادر دکن ولما بلغ الى الفلک وقعت بالمبتاهر لان اذهب الى العراق في موسم اخر ثم ارسل الى الملك الكامل السلطان العادل اکرم الملوك الدهر والزمان واعظم سلاطين العصر والدوران صاحب الدين والعدل والايمان السلطان ابن السلطان بن السلطان خليفة الامن والامان سلطان عبد الله قطب شتاء خلد الله ملكه وسلطانه وافاض على العالمين برونه وعلله واحسانه وطلب بالحضور في کمال الاحاح والميانه حيث لا ينفعه الجواب والمدافعه تاجبت حکمه بالرأى والعين وعزمت السفر بعد يومين وقطعت المناخل الى ان بلغت في حيد رآباد وادركت ذلك اليوم ملازمة السلطان ووجدت القرب والعزة وصرت بشمول العواطف والعناية حتى جعلني منظر الانظار ومحرم الاسرار ومحلت الادوار والافطاف فما علم انه لم يكن لي كتابا جعل لي بيت كتاب وجمع الكتب الضرورية فيه (شجره دانش، ورق ۳۲ ب د ابجد) ترجمہ: پھر میں نے نہایت خاں سے چٹکا لاپا یا اور دقت سے، پچھڑے ہوئے دوستوں اور بال بچوں کی ملاقات کی غرض سے عراق کا رخ کیا۔ دکن کی بندرگاہ بمبلی پٹن پہنچا ہمدرد میں طیفانی کے باعث جہاز بدل سکا۔ دوسرے موسم میں عراق جلنے کا منصوبہ بنا لیا۔ اس اثناء میں ملک کامل سلطان عادل خلیفہ دوران سلطان عبداللہ قطب شاہ کا فرمان ملایا آپہنچا۔۔۔ نہایت اصرار و مجاہد کے ساتھ مجھے اپنے دیار میں طلب کیا گیا تھا۔ اس دعوت کو قبول کرنے کے سوا انکار کی کوئی صورت نہ رہی، یہ طیب خاطر فرمان پر راضی ہو گیا۔ دو یوم بعد رخت سفر باندھا منظر طیس طکرتا ہوا حیدرآباد پہنچا اور اسی دن سلطان کی ملازمت میں داخل ہو گیا۔ مجھے عزت و قرب حاصل ہوا۔ شہنازہ الطاف و عنایات کا مرکز بن گیا، یہاں تک کہ بادشاہ نے اپنا منظر نظر محرم و ازاد و شیر خاص بنایا جب اُسے علم ہوا کہ میسرے پاس کوئی کتاب نہیں ہے تو میرے لیے کتب خانہ کا انتظام کیا اور اس میں ضروری کتابیں فراہم کر دیں۔

(باقی آئندہ)

لذا یشہر الفتح باسمی لان اکامراء والعساكر قاطبته تکلموا بهذا لغریب وتدلیر العجیب باسمی حتی انه قال یوما فی المجلس بسہو انه لو شاهد ملک الدهر وخليفة العصر وشاه جہاں ہذا القلعة لیعلم انه لم یکن ان یاخذها بالعسکر والجبریل احد ہا حکیم ن ومنقر

جگہ: یہ کتاب ان کتابوں کے ساتھ نذر آتش ہو گئی، جنہیں خاں خاں ہا بہت محبت آباد میں ملا رہا تھا۔ بخدا اس نے میری کتابیں نہیں ملائیں، بلکہ درحقیقت میرا تمام جہد و کوشش برباد ہو گیا۔ گو قلعہ دولت آباد کو فتح کرنے کا مجھے یہ صلہ دیا، کیونکہ اللہ نے میری اور حسن تدبیر سے یہ قلعہ فتح کر دیا۔ جب میں نے قلعہ کی کنجیاں حاصل کر کے اس کے حوالہ دے گا تو اس نے یہ عمل کیا تاکہ فتح میرے نام سے مشہور نہ ہو جائے، کیونکہ تمام امراء اور شاہی فوج نے اس عجیب و غریب فتح کو میری شخص تدبیر کی بدولت میرے ہی سہ سے کیا۔ چنانچہ خود نواب نے اپنی مجلس میں بھول چوک کر اپنی زبان سے اس بات کہا: کہنے لگا اگر شہنشاہ دوران شاہ جہاں اس قلعہ کو اپنی آنکھوں سے دیکھ لیتا تو ہم ہوجاتا کہ اسے فوج اور طاقت سے حاصل کرنا ناممکن تھا، لیکن حکیم نے اس کو شہرے فتح کر لیا۔ (شجره دانش، ورق ۳۲ ب د ابجد)

بہایت خاں اس واقعہ کے دوسرے سال اس دنیا کو چھوڑ کر چل بیا۔ ایک برہمن نے جو اس کا ملازم تھا، اس کی وفات سے تین دن پیشہ خراب میں دیکھا کہ بہایت رآن میند نے ایک ڈیسے انسان کی صورت میں آکر نیر مار مار ہلاک کر دیا۔ یہ عجیب خواب اللہ نے ایک غیر مسلم کو دکھلایا۔ (شجره دانش، ورق ۳۲ ب د ابجد)

ماثر الامراء میں بہایت خاں کی موت کا سبب مرض بھگندہ اور سرفراز فانی نے لکھا ہے کہ وہ یہیں آیام بھگندہ رکنا سورخا سے ست و دیر رفیق اور بدوشتت کرو، در در جہاں بھری (سنگنہ) بسا طرز نگانی در نور دید زمانہ آرام گرفت و سپہ سالار رد و تارخ فوت است۔ (ماثر الامراء جلد سوم صفحہ ۵۵)

باد میں آمد اور دربار سے تعلق

بہایت خاں کی وفات کے بعد حکیم الملک نے اپنے دوستوں اور بال بچوں سے غرض سے عراق کا رخ کیا۔ بمبلی بندر پر پہنچے ہمدرد میں طیفانی کے سبب جہاز ہر سکا اور دوسرے موسم کا انتظار رہا۔ اتنے میں تاجدار دکن سلطان عبداللہ ان آیا۔ اپنے حضور میں آنے کا بہت کچھ اصرار کیا گیا تھا، جسے قبول کیے بغیر بعد رخت سفر باندھا اور ملازم حیدرآباد ہوئے۔ بادشاہ کے مقربان خاص

چل میرے گھوڑے، چل، چل، چل!

ٹوٹی پھوٹی زبان میں اپنی ننھی بچی کی باتیں سن کر ماکہ دل
مسترتوں سے بھر جاتا ہے۔ نونہال ماں اور بچی دونوں
کے لیے زندگی کی مسترتوں کا پیغام لایا ہے۔
نونہال گراں پیکر: بچوں کے دانت نکلنے کی تکلیف،
قبض، اچھارہ، پیچش اور دستوں کو فوراً آرام پہنچاتا ہے۔
نونہال بے بی ٹانگ: بچوں کے لیے ڈانسون سے بنا
ہوا بہترین ٹانگ ہے۔ خون کی کمی، ہڈیوں کا نرم اور ٹڑھا
ہو جانا، مسوڑھوں کی سوجن اور زرد زکام سے محفوظ رکھتا ہے۔



ہمدرد

نونہال

اس کے استعمال سے آپ کا بچہ بھی
تندرست، کھلنڈا اور خوش و خرم رہے گا

فت

صح فط

یاتین کی ایک بھی گولی کھائے بغیر پوری طرح صحت مند رہ سکتے ہو۔

تذہارے لیے نقصان رساں ہیں اور قلوبی بات مفید ہیں۔

انوں کا گچا بن روکا جاسکتا ہے اور اس کا ج ہو سکتا ہے۔

صحت کے لیے کم سے کم ایک مرتبہ ہر روز اجابت ضروری ہے۔

اپنے دانتوں کو ہر روز صاف رکھتے رہو تو وہ بوسیدہ اور کم زور نہیں ہوں گے۔

سے کے قرعے دواؤں سے اچھے نہیں ہو سکتے۔

سے پٹھوں کے نشوونما کو تمہاری تن درستی لونی تعلق نہیں ہے۔

پنے کوٹھوں کو فرش پر لوٹ لگا کر گھٹا سکتے ہو۔

مل زندگی اس قدر بچان خیر ہو گئی ہے کہ دن آدمی پوری طرح سونہیں سکتے۔

۱- تم جیاتین کی ایک بھی گولی کھائے بغیر پوری طرح صحت مند رہ سکتے ہو۔ صحیح اکثر آدمی عموماً جو غذائیں کھاتے ہیں وہ جیاتین سے بھری پری ہوتی ہیں، مگر ان کو زیادہ پکانے سے یا دیر تک گرم رکھنے سے وہ ضائع ہو جاتی ہیں۔ اس لیے اگر تمہاری غذا کی جیاتین ضائع ہو چکی ہیں تب تو تمہیں جیاتین کی کمی کو جیاتین کی گولیوں سے پورا کرنا پڑے گا۔

لیکن اگر تم حسب ضرورت گوشت، دودھ، اناج، تازہ پھل، ہری ترکاریاں (کچی بھی اور پکی ہوئی بھی) روزانہ کھا رہے ہو تو تم اطمینان کے ساتھ جیاتین کے سارے حروف تہجی کو فراموش کر سکتے ہو۔

جیاتین بے ضرر ہوتی ہیں۔ اس میں شبہ نہیں کہ اگر تمہیں اپنی خوراک میں جیاتین میسر نہیں آرہی ہیں تو وہ تمہارے لیے بہت مفید ثابت ہو سکتی ہیں مگر ان کو یہ غیر ہم آئند قائم کر کے نہ کھاؤ کہ وہ تمہارے اندر توانائی پیدا کریں گی۔ اس قسم کی کوئی توقع ان گولیوں سے قائم کرنا فصول ہے۔



باتیں جو اکثر آدمی اپنی صحت کے متعلق نہیں جانتے

شخصیت کو بدل سکتے ہو۔

ہر سوال کا علیحدہ علیحدہ جواب لکھتے ہیں اور اس پر تبصرہ کرتے ہیں، تم نے موازد کرو۔ اگر تمہارے صحت پر پانچ یا اس سے کم سوال صحیح ہیں تو کے متعلق شوروے کی ضرورت ہے۔ اگر تمہارے سات یا اس سے ہیں تو اس سے یہ واضح ہوتا ہے کہ تمہیں تن درستی کی قدر و منزلت کا

ہوتی ہے۔

مگر زہریلے مادے کے خمار سے اگر تذکرہ بالا علامت کا فضلے کے اخراج کے فوراً ہی بعد دور ہو جانا عجیب معاملہ کے ڈاکٹر اوریز کہتے ہیں۔ ایک غمور اور بدست آدمی۔ کی بوتل چھین لیں تو وہ فوراً ہی ہوش مند اور سنجیدہ نہیں ہو میں فضلے کے سرنے سے جو زہریلے مادے پیدا ہوتے ہیں وہ جگر میں پیچھے رہتے ہیں جہاں وہ کیمیائی عمل کے ذریعہ بے ضرر رہتے ہیں۔ قبض کی ناگوار علامتیں اُن اضطرابی احوال سے آنتوں کے میکا کی پھیلاؤ سے پیدا ہوتے ہیں۔ ان علامات آنتوں کا پھیلاؤ مختلف آدمیوں میں مختلف ہوتا ہے۔ اگر تمہیں تیسرے دن اجابت ہوتی ہے اور تم ٹھہرے لیے ہی ٹھیک ہے۔ اگر تمہیں قبض رہتا ہے یعنی تمہارے ا پیدا ہو گئی ہیں تو غالب خیال یہ ہے کہ وہ غذا کی تبدیلی سے جاتی رہیں گی۔ ملین دو ایس زیادہ استعمال نہ کرو اور اجابت ہی نہ ہوگی۔

۵۔ اگر تم اپنے دانتوں کو ہر روز صاف رکھتے رہو تو نہیں ہوں گے۔ غلط ہے۔

یہ خیال بالکل غلط ہے کہ صاف دانت بوسیدہ مینیسٹالون یورسٹی کے چار ہزار طالب علموں کے دانتوں میں ۹۹ دانت بوسیدہ نکلے۔ دس برس بعد اسی پونہ دانتوں کا معائنہ کیا گیا تو ہر مرنے کے بوسیدہ دانتوں کی گویا صرف دس سال کے عرصہ میں نو عمر امریکی کس ا ہو گیا اور اس عرصہ میں امریکہ کے باشندے خوب زور مانتے رہے۔

حقیقت یہ ہے کہ کوئی اب تک امر سے وا اندر سودا خ کیوں ہو جاتے ہیں امر نہ یہ کوئی جانتا۔ مٹائی کھانے سے تمہیں کچھ ایسڈ بننے والے جراثیم یا دانتوں کی جلاد تہ کو کھا جاتا ہے۔ برش کرنے سے خود اک کے ذرے جن پر یہ جراثیم پرورش پاتے ہیں

۲۔ ایسڈ تمہارے لیے نقصان رساں ہیں اور قلعوی مرکبات مفید ہیں۔ غلط ہے۔

بعض لوگ ترشوں (ایسڈ) کے بہت خلاف ہیں اور انہیں نقصان رساں بتاتے ہیں اور قلعوی مرکبات کی ترشوں کے پل باندھتے ہیں۔ اس میں شبہ نہیں کہ قلعوی مرکبات مفید ہیں لیکن ایسڈ بھی تمہارے جسم کے لیے کچھ کم اہم نہیں ہیں، مثلاً تمہارا معدہ بہت کافی مقدار میں ایک بہتر تر اور موثر ایسڈ بناتا ہے جس کی اُس کو گوشت ہضم کرنے کے لیے ضرورت پڑتی ہے۔ اس میں شک نہیں کہ ترشوں سے کچھ نقصان بھی پہنچتا ہے مثلاً زیادہ ترشے پیدا ہو جائیں تو بدغبی ہو جاتی ہے یا کم ترشے پیدا ہوں تو معدے کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ ان دونوں صورتوں میں کسی معالج سے مشورہ ضروری ہے، مگر اس سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ ترشے انسان کے لیے بہت اہم ہیں۔

۳۔ انسانوں کا گچا پن روکا جاسکتا ہے اور اس کا علاج ہو سکتا ہے۔ غلط ہے۔

گچا پن نہ روکا جاسکتا ہے اور نہ اس کا علاج ہو سکتا ہے۔ قریب قریب سب ملکوں میں اور خاص طور پر امریکہ میں بال اگلنے یا بالوں کو تقویت ہم پہنچانے کے لیے لاکھوں ڈیپر ہارڈ کیا جاتا ہے۔

بال جلد کے چھوٹے چھوٹے غدودوں میں سے نکلتے ہیں۔ جب یہ غدود نیست و نابود ہو جاتے ہیں جیسا کہ گچے پن میں ہوتا ہے تو بال اگلنے کی کوشش ایسی ہی ہے جیسے انگلیاں نہ ہوں اور تم ناخون پڑھنے کی کوشش کرو۔

ان غدودوں کے ضائع ہونے کے دو سبب ہوتے ہیں۔ تواریت اور ہارمون، تواریت کے عنصر کو ختم کرنے کی سوائے خود کشی کے اور کوئی صورت نہیں۔ رہ گیا ہارمون، سواس پر بھی تمہارا بس نہیں چل سکتا، جب تک کہ تم اپنے مردانہ جنسی ہارمون کو خیر یاد رکھنے کے لیے تیار نہ ہو۔

۴۔ مکمل صحت کے لیے کم سے کم ایک مرتبہ ہر روز اجابت ہونا ضروری ہے۔ غلط ہے۔

بے حرکت فضلے کے زہریلے مادے سے ہم اسی طرح ڈرتے ہیں جیسے کسی بھوت سے ڈریں۔ سب ہی جانتے ہیں کہ قبض سے مرہیں درد پیدا ہو جاتا ہے اور طبیعت گھٹی گھٹی ہی رہتی ہے اور ہماری زبان پر کانٹے پڑ جاتے ہیں اور اُس تسکین کا تجربہ بھی سب ہی کو ہے جو اجابت ہونے اور فضلے کے خارج ہو جانے کے فوراً بعد

لپٹ نہیں ہوتا۔

اک یا برش ضرور کر لیکن برش سے دانتوں کا بوسیدہ ہونا یا کمزور پٹنا ملتا۔

سے کے قرے دواؤں سے اچھے نہیں ہو سکتے! — صحیح ہے اگر کبھی خطرے جہاری بھوک تباہ ہوئی ہے اگر کبھی کھانا کھانے کے بعد بغلہ آجلے سے نہیں پڑھی ہوئی ہے تو تمہیں اس امر کا امانہ ہوگا کہ آئے ہضم کو تیار کر دیتے ہیں۔

رے معدے کو بہت سی رگیں بہہ پہنچانی گئی ہیں جو اس کے پٹھوں کی مایں خون کی رسد کو اور معدی ترشوں کی مقدار کو جو وہ افزا زکرتا رہتا ہے، اس معدی ترشے میں ایک قوی ایسڈ اور ایک انزائم ہوتا ہے کہتے ہیں۔ یہ دونوں مل کر تھاری غذا کے پروٹین کو ہضم کرتے ہیں لیکن ورت سے زیادہ افزا پیدا کرنے لگتا ہے یا بہت تیز افزا پیدا کرتا ہے خود معدے کے استرین اتنی ہی آسانی سے سودا خ بنا دیتا ہے یعنی ایک گوشت کی بوٹی کو ہضم کر لے۔

ات اور ناکامیاں وغیرہ عروق ہاضمہ کے افزائیں اضاذ کر دیتی ہیں۔ مان یا محبت میں ناکامی ممکن ہے صحیح معنی میں تمہارا دل نہ ٹوڑ سکے، سے معدے میں سودا خ ضرور کر سکتی ہے۔

دس غذاؤں اور قلوئی مرکبات سے کچھ مدد ضرور مل سکتی ہے مگر وہ رد و زہن کر سکتیں مستقل علاج مروت جذباتی الجھنیں دور کرنے سے ہلا کرنے اور آرام دینے سے ہو سکتا ہے۔

سے پٹھوں کے نشوونما کو تمہاری تن درستی سے کوئی تعلق نہیں ہے۔

ج۔ ک کاٹھی زیادہ تر وارث کا مسئلہ ہے، کتنی ہی ورزش کیوں نہ کر جسم یادی بناوٹ کا نقشہ نہیں بدل سکتا۔

رے پٹھوں کی جسامت تمہاری روزمرہ کی ضروریات کے معمول کے ہے۔ اس میں شک نہیں کہ ورزش سے ایک حد تک تمہارے دنا ہو سکتی ہے لیکن ورزش کے کسی ایسے پروگرام کو شروع کرنے سے یا بھی طرح غور کر لو کہ اسے جاری کرنے کے بعد پھر عریضے نبھانا اس حلیہ سرگرمی کو روک دے گا تو پٹھے جو تمہاری ضرورتوں سے

زیادہ بڑے ہو گئے ہیں سکر مائیں گے، اس سے نقصان پہنچے گا۔ جہاں تک تن درستی کا سوال ہے اس کا کوئی ثبوت موجود نہیں ہے کہ مضبوط پٹھوں والے آدمی خیمت الجڑے آدمیوں کے مقابل میں زیادہ کامیابی کے ساتھ بیماری کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔

اس امر کی بہت سی شہادتیں موجود ہیں کہ ورزش ادھیڑ عمر یا ادھیڑ عمر سے زیادہ کے آدمی کو نقصان پہنچاتی ہے۔ عام طور پر جو لوگ کم سے کم ورزش کرتے ہیں وہ زیادہ عمر لاتے ہیں۔ جم کی موٹیا خشین سے یہ توقع نہیں رکھ سکتے کہ جتنا زیادہ تم اسے استعمال کرو گے اتنے ہی زیادہ عرصہ تک وہ کام دیتی رہے گی۔ بہر حال انسانی جسم بھی تو ایک خشین ہی ہے۔

۸۔ تم اپنے کوٹھوں کو فرش پر لوٹ لگا کر بٹھا سکتے ہو — غلط ہے۔

یہ مغالطہ اکثر خواتین کے دل میں گھر کیے ہوئے ہے کہ بلین یا برقی آرائش سے اگر جسم کی کسی حصے کی مائش کی جلتے تو وہاں سے چربی ہٹائی جاسکتی ہے، اشتہاری کتابیں جو ان آلوں کے ساتھ بھیجی جاتی ہیں یہ نہیں بتاتیں کہ یہ چربی کیوں کر ہٹائی جائے، وہ چربی دور ہونے کی توضیح اس طرح کرتی ہیں کہ ان آلوں کی مدد سے چربی کے خلیے ٹوٹ جاتے ہیں اور چربی خون کے بہاؤ کے ساتھ بہ جاتی ہے۔ کسی آپریشن کے دوران میں سرجن اس امر کا بہت خیال رکھتے ہیں کہ چربی کے خلیے ٹوٹ نہ جائیں۔ اس لیے کہ وہ جانتے ہیں کہ اگر تیلی چربی خون کے دوران کے ساتھ دماغ کی خون کی نالیوں میں، یا پھیپھڑوں میں یا اور کسی اندرونی عضو میں پہنچ جائے تو وہ سخت نقصان پہنچا سکتی ہے، ممکن ہے چربی کا ایک چھوٹا سا قطرہ کسی میں مزاحمت پیدا کر دے۔ اس کی ڈاٹ کارک کی ڈاٹ سے بھی زیادہ مضبوط ثابت ہوتی ہے، اس کا تجربہ فالج یا قوہ یا موت ہو سکتا ہے۔ اس لیے غذا کا شکر کرو کہ تمہارے چربی گھلانے والے آلے قطا بے کار ہوتے ہیں اور ان سے ہرگز چربی نہیں گھلتی۔

چربی کی زیادتی کا سبب زیادہ کھانا ہوتا ہے، اس سے زیادہ جتنا تمہارا جسمانی کام سے مطابقت کے لیے ضروری ہے، اس لیے اگر تمہارا وزن بہت زیادہ ہے تو اس کو کم کرنے کے لیے ورزش کرو اور خوراک کم کرو۔

۹۔ آج کل زندگی اس قدر بچان انگیز ہو گئی ہے کہ لاکھوں آدمی پوری طرح سونہیں سکتے — صحیح ہے۔

(باقی صفحہ پر)

اپنی ذمے داریوں سے عہدہ برآ ہونے کے لئے
آپ کو توانائی کی ضرورت ہے



اس زمانے میں انسان ہر طرح طرح کی ذمہ داریاں مسلط ہیں جو اس کی صحت کو اندر
کھائے جاتی ہیں۔ اس کا مدد و اعام خوراک سے نہیں ہو سکتا۔ اس کی صحت اور توانا
برقرار رکھنے کے لئے تو سنکارا جیسی بھرپور غذائیت کی ضرورت ہے جو اس کے
دماغ دونوں کو قوت بخشنے۔

سنکارا ایک جنرل ٹانگ ہے جس میں بھرت وٹامنز، معدنی اجزاء اور جڑی بوٹی
خوبی سے شامل کی گئی ہیں کہ یہ ہر موسم میں اور ہر عمر کے لوگوں کے لئے یکساں مفید ہے



آپ کے اور آپ کے بچوں کے لئے بے مثل ٹانگ
سنکارا



ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور

زیادہ نشاستہ دار غذا ہاضمہ کے خطہ میں جمود اور رکاوٹ پیدا کر سکتی ہے

لیلا رڈ کارڈیل

سے بہت پہلے، وسطیٰ ان چیزوں کے کھانے سے محاذ جانی پروٹینی غذائیں کھانے کی رغبت کم ہو جانے لگی۔ پروٹین ایک مکمل غذا ہے

آپ عرصہ دراز تک صرف خالص پروٹینی غذا کھا کر زندہ اور توی رہ سکتے ہیں۔ اس کے برعکس یہ چیز کاربوہائیڈریٹ غذا پر صادق نہیں آتی۔ چنانچہ دوسری عالمی جنگ کے دوران ایشیا میں کثیر تعداد جنگی قیدی عارضی قید خانوں میں محض اسی وجہ سے ہلاک ہو گئے کہ انہیں خالص کاربوہائیڈریٹ غذا کھانی پڑتی تھی۔

زیادہ نشاستہ دار کھانے نہ صرف معدہ کو گراں بار کر دیتے ہیں بلکہ قلب پر بھی زیادہ بار ڈالتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ بہت سی بیماریوں کا رجحان پیدا کر دیتے ہیں اور آئندہ عمر میں خطرناک امراض کا شکار بنا دیتے ہیں۔

انفعال اعضا کی کسی بھی کتاب سے آپ پر یہ روشن ہو گا کہ پروٹین جسم کے اندر زیادہ حرارت اور توانائی پیدا کرتے ہیں۔ کاربوہائیڈریٹ یا چربی غذاؤں سے یہ چیز نہیں حاصل ہو سکتی۔

شکریات کی کچھ مقدار آپ کو جسم کی غلے سے جو آپ کھاتے ہیں حاصل ہوتی ہے۔ مثلاً ایک سو قوم کی کھیت لمبی غذا تک میں ۱۵ فی صد شکر موجود ہوتی ہے۔

پودے قدرت کے بڑے شکر ساز کارخانے ہیں اور ان کی یہ توانائی بخش شکر حوانات، پرندوں اور بکری جانوروں میں ان کی غذا کے ذریعہ منتقل ہو جاتی ہے۔ اگر آپ کافی پروٹین کھاتے ہیں تو پھر آپ کو کاربوہائیڈریٹ زیادہ کھانے کی مطلق ضرورت نہیں رہتی، مگر آپ کو بڑی احتیاط رکھنی چاہیے کہ حد سے زیادہ کاربوہائیڈریٹ نہ کھائیں۔

گزشتہ دس سال کے دوران میں خون کے دباؤ کی زیادتی کی شکایتیں... ۲۵۰ فی صد بڑھ گئیں۔ نقص الدم اور دم نامزد دودھ کی شکایتیں بھی خطہ زناک شرح تک بڑھ گئی ہیں۔

وحشی اقوام میں، جو صرف بغیر چھلکا اناج سے ہونے اناج استعمال کرتے ہیں (جس میں مرکب جیاتین ب کے تمام اجزاء شامل ہوتے ہیں) یہ امراض بالکل پید نہیں۔

قعودی زندگی بسر کرنے والے (گھر میں بیٹھے رہنے والے) بیشتر افراد بہت زیادہ کاربوہائیڈریٹ غذائیں کھایا کرتے ہیں جن میں ۵۰ ٪ نشاستہ دار اور شکر کی اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ ایسی غذا صحت مندی سے ہرگز نہیں پسند کر سکتی۔

کاربوہائیڈریٹ (نشاستہ دار اور شکر کی) غذائیں لذیذ اور



لیکن وہ اصلی طاقت بخش غذائیں نہیں ہیں۔ ان سے ضرر اصل کرتا چاہیے نہ کہ انہیں غذا کا جزو اعظم بنالینا۔ درحقیقت گراں بار نشاستہ دار اور شکر کی غذائیں نہ جوانی قائم، درازی عمر میں مددگار ہوتی ہیں بلکہ وہ زندگی گھٹا دیتی ہیں۔ بہتر نوعی لذت بخش غذاؤں سے ہمیشہ پرہیز ہی کیا جائے اور زبان کی ران نہ کیا جائے۔ بہر حال غذائی غلط کاریاں حد سے زیادہ نہیں

ن اور نشاستہ دار غذائیں کھانے کا صحیح وقت معمولی کھانے کے وقت یا اگر کسی غذائیں کھانا ہی ہیں تو خیر کھائیے، مگر کھانے کے معمولی وقت

بقیہ وہ باتیں جو اکثر آدمی....

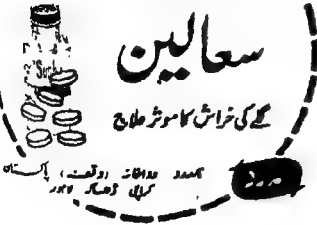
اے اگر یوں بدل دیا جائے تو زیادہ عجیب ہوگا " آج کل زندگی اس قدر دل چسپ ہو گئی ہے کہ لاکھوں آدمی رات کو سونا نہیں چاہتے۔ جب تمہارا جسم بہت ٹھک جاتا ہے تو تم نیند کا آرام ڈھونڈتے ہو، لیکن آٹھ گھنٹے تک کرسی پر بیٹھے ہوئے کام کرتے رہنے سے اکثر لوگ زیادہ نہیں ٹھکتے۔ تمہارا دماغ صرف اس وقت سونا چاہتا ہے جب وہ بالکل خالی ہوتا ہے اور اُسے کوئی کام کرنا نہیں ہوتا۔ اگر تم دُش بجے رات کو سونا چاہتے ہو تو آٹھ بجے کام کرنا چھوڑ دو۔

۱۔ تم اپنی شخصیت کو بدل سکتے ہو۔ غلط ہے۔

تمہاری شخصیت کا انحصار تمہاری تنہا زندگی پر اور جس قسم کا دماغ تمہیں ورڈ میں ملا ہے اور تمہارا جو ماحول تمہارے مکیں میں رہا ہے ان سب چیزوں پر ہے اور یہ سب چیزیں تمہارے کنٹرول سے باہر ہیں۔ جو ان کی پیچھے پیچھے تمہارا ذہنی سانچا تیار ہو جاتا ہے اور اس کو بہتر بنانے کے لیے کوئی کتاب یا کوئی گویا کچھ مدد نہیں کر سکتا۔

تشخیص اور دوراندیشی

میکے کی دوا شیک نام شکیب ہے اس کی دوا پر دانی
برائے دماغ کی تندرستی کا شہس اور اس کے بہرہ گیری
پر ایک لاکھ پندرہ سو روپے سے
دورانہ شیک کا تھکا ہے کہ تندرستی کا دوا ورس ہوئے ہی
سعالین استعمال کیجئے پھر اس کے دوا ورس ہوئے ہی
کوئی دوا نہیں ہے۔ سانس کی تندرستی کا دوا ورس ہوئے ہی
کوئی دوا نہیں ہے۔



بکثرت نشاستہ خور افراطی و انتہائی سراسیمگی کی حساسیت زیادہ رکھتے ہیں، ان لوگوں کے مقابل میں جو کاربوہائیڈریٹ کی رسد صرف قدرتی غذاؤں (پھلوں، سبزی ترکاریوں، دودھ اور سالم اناج کے دانوں) سے حاصل کرتے ہیں اور اپنے کھانوں میں اعلیٰ پروٹینی غذائیں بکثرت استعمال کرتے ہیں۔

قبض، جو عوارض باضم کی ایک عام علامت اور ایک عالمگیر شکایت ہے، بکثرت نشاستہ دار غذائیں استعمال کرنے کا راست نتیجہ ہوتی ہے۔ اسی طرح آنتوں میں کثرت ریاہ اور ڈکالریں اور آبکیاں وغیرہ بھی دیکھیں وہ مظاہر ہیں جو انہضامی خط میں غیر مضم نشاستوں کی تغیر سے پیدا ہو جاتے ہیں۔

نشاستہ ہاں پر خطرات سے محفوظ رکھنے کا قاعدہ ریاست ہائے متحدہ کی "نیشنل ہیڈی کرس" موٹر چلانے والوں کو قانوناً تنبیہ دیتی ہے کہ جب وہ طویل فاصلوں کے سفر پر جائیں تو سفر سے پہلے اور دوران سفر میں نشاستہ دار غذائیں صرف محدود مقدار ہی میں کھایا کریں۔

گراں باری کا وہ جمل احساس جو افراط نشاستہ دار غذائیں کھانے سے لازماً پیدا ہوتا ہے اور آپ کی دائمی بیداری اور جمائی چستی پر ضرب کاری لگا کر آپ پر غنودگی طاری کر دیتا ہے، اُس وقت تو نہایت ہی خطرناک ہوتا ہے جب کہ آپ موٹر چلانے بیٹھے ہوں۔

معمولاً اکثر موٹر ڈرائیور مٹھائیوں، کیک، بیٹری، پانی، کھجور، سموسوں اور میٹھے مشروبات سے اپنا پیٹ معلق تک بھر لیتا ہے۔ یہ سب نشاستہ آمیز چیزیں اُسے شکر کے کنارے پر ہی خواجوں اور چھوٹی دکانوں کے آڈوں وغیرہ پر یہ آسانی مل جاتی ہیں اور انہیں کوہ دوران سفر میں بار بار پھرنا چاہتا رہتا ہے اور پھر اُسے باتا عہ پروٹینی کھانے کی ضرورت ہی نہیں معلوم ہوتی۔

اعلیٰ پروٹینی غذاؤں سے کوئی شخص اپنا پیٹ شاید اس قدر ٹھونس کر نہیں بھر سکتا کہ جس سے گراں باری کا احساس پیدا ہو، کیوں کہ اعلیٰ نشاستہ دار غذاؤں کی نسبت پروٹینی غذا سے بھوک کی تسکین جلد تر ہو جاتی ہے۔

یاد رکھیے کہ نشاستہ کی لت سے غیر ضروری قبل از وقت بڑھاپے کا آغاز ہو جاتا ہے، جس سے آپ بہ آسانی بچ سکتے ہیں، بشرطیکہ آپ اعلیٰ پروٹینی غذاؤں کی مدد سے رکھیں۔

"مرد عاقل میں مبارک بندہ ایست"

کیا تم انسانی فطرت کا صحیح اندازہ کر سکتے ہو؟

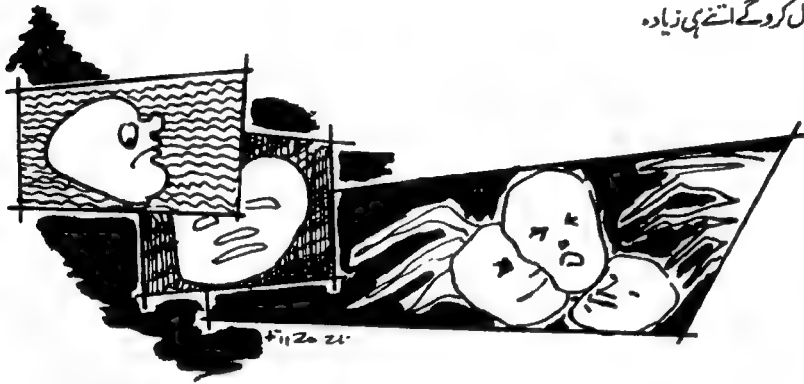
غلط

صحیح

نہیں ہوتی۔

- ۶۔ جو لوگ تمہاری آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر نہیں دیکھ سکتے وہ بے ایمان ہوتے ہیں۔

متدرج ذیل خیالات کے متعلق اپنی رائے ظاہر کرو، جس خیال سے تم متفق ہو اس کے سامنے صحیح لکھ دو اور جس سے متفق نہیں ہو اس کے سامنے غلط لکھ دو۔ ہر خیال کو ایک سوال سمجھو اور اس کے پانچ نمبر مقرر کر لو اور جتنے نمبر تم نے حاصل کیے ہیں ان سب کو جوڑ لو۔ اگر چہ تم کم سے کم ۶۰ نمبر حاصل کر لے ہو تو تمہارا شمار انسانی فطرت کے صحیح اندازہ کرنے والوں میں ہو گا، اس سے جتنے زیادہ نمبر حاصل کرو گے اتنے ہی زیادہ انسانی فطرت کے اچھے اندازہ کرنے والے تسلیم کیے جاؤ گے۔



- ۱۔ جو لوگ دوسروں پر غلط جھوٹی باتیں لگاتے ہیں وہ خود کو غیر محفوظ اور خطرے میں گھرا ہوا محسوس کرتے ہیں۔

- ۲۔ بہت سے لوگ تعجب کا اظہار اپنی آنکھیں پھاڑ کر کرتے ہیں۔

- ۳۔ سلیم الطبع آدمی سخت گیر اور بے رحم آدمیوں کی بن نسبت زیادہ بچہ سیرت ہوتے ہیں۔

- ۴۔ خوں طبع آدمی طنز و تخریب کرنے والے آدمیوں کی بن نسبت زیادہ نساؤ اعصاب کے مریض ہوتے ہیں۔

- ۵۔ ”جو کچھ تم کہتے ہو وہی کرتے ہو“ اس وصفت سے جتنی ہر دل عزیزی حاصل ہوتی ہے اتنی اور کسی ایک امتیازی وصفت سے حاصل

- ۷۔ اضطراب زندہ عادتیں (جیسے خواہ مخواہ سر کھیلنے لگنا) ذہنی انتشار ظاہر کرتی ہیں۔

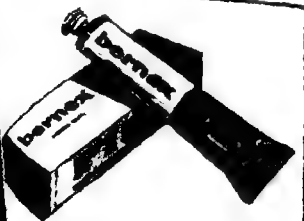
- ۸۔ کاربائی مخلوق میں خلوص سے زیادہ خوشامد اور چالپوسی کی قدر کی جاتی ہے۔

- ۹۔ کسی شخص کی ہر دل عزیزی میں اضافہ کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اس کے ساتھیوں اور ہم صحبتوں میں سے خاص طور پر اُسے چن کر اس کی تعریف کی جائے۔



فوری اثر اور
مکمل سکون کے لیے
ہمدرد بام کی
تدریجی یافتہ اور
مؤثر شکل

درد سرد، نزلہ و زکام، کھانسی، ناک کے بند ہو جانے، سینے کی جکڑن، گلے
کی خرابی، جھبی تکلیف، عرق النساء، نفرس، جوڑوں کے درد، جلنے،
چوٹ لگنے، مچھ آہانے، کپڑوں کے کاٹ کھانے اور روزمرہ کی مختلف
تکلیفوں کو رفع کرنے کے لیے "برنیکس" نفیس اور مؤثر دوا ہے۔
بچوں کے لیے بھی اتنی ہی مفید



برنیکس

درد اور تکلیف میں فوری
سکون پہنچاتی ہے

ہمدرد

ہمدرد (وقف) لیبارٹریز - پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - چانگام

۱- بہت سے لوگ تمہارے ٹکڑا
ہوں گے اگر تم ایمان داری کے
ساتھ ان کی غلطیوں کا اندازہ
لگا کر انہیں بتاؤ۔

۱۱- جسم کی بدبو سے جس قدر لوگ
بے زار اور برگشتہ خاطر ہوتے
ہیں اتنے بھدی اور ناخوشگوار
آواز سے نہیں ہوتے۔

۱۲- کج خلقی اور بریتیزی پر اکثر
لوگوں کو اتنا عقدہ نہیں آتا
جتنا استدلال کی غلطیوں پر
آتا ہے۔

۱۳- اکثر لوگوں کو اپنی دلیل کے صحیح
ثابت کرنے میں جتنی دل چسپی
ہوتی ہے اتنی مسئلہ زیر بحث کو
سجھانے میں نہیں ہوتی۔

۱۴- ماں اپنے بچہ کی اہلیت کا
اندازہ جتنی اچھی طرح کر سکتی
ہے اتنی اچھی طرح ایک ماہر
نفسیات نہیں کر سکتا۔

۱۵- اگر کسی کا رخاد میں کوئی عورت
منتظم اعلیٰ ہو تو عورتیں اس کی
ماحتی میں کام کرنا بہ نسبت کسی
مرد منتظم اعلیٰ کی ماحتی میں کام
کرنے کو زیادہ پسند کرتی ہیں۔

۱۶- بچے بہ نسبت جوانوں کے زیادہ
وجدانی ہوتے ہیں۔

جوابات

صحیح: ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۷، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۷

غلط: ۱۰، ۱۲، ۱۴، ۱۵، ۱۸، ۱۹، ۲۰

والدین کے لیے

منصور علی خاں

بچوں سے برتاؤ کرنے میں حسن تدبیر سے کام لیجیے

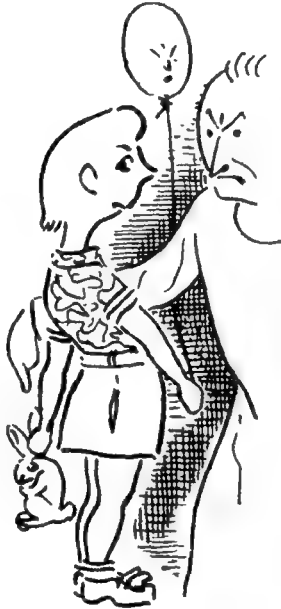
بچے ماں باپ کی نکتہ چینی اور بدسلوکی کے متعلق بڑے حساس ہوتے ہیں، جس طرح نرم الفاظ سے غصہ کا فورہ ہو جائے، اسی طرح والدین کی تسفیت آمیز فحاشی بچوں کو اپنے اطوار درست کرنے میں مدد دیتی ہے۔ بچوں کو کس طرح عمدگی اور دانشمندی سے پرورش کیا جائے، مندرجہ ذیل مضمون میں اسی بارے میں کچھ عملی مشورے پیش کیے گئے ہیں۔

بچوں کی پرورش کیسے ہونی چاہیے، اس موضوع پر بہت کچھ لکھا جا چکا ہے، مگر افسوس ہے کہ اس سوال کو کافی اہمیت نہیں دی گئی ہے۔ تاہم، اس مشکل سوال کا جواب دینا بھی اس وقت آسان ہو جائے گا، جب آپ ایک باریہ سمجھ لیں کہ "نکتہ برتاؤ" اور "زہی" کے درمیان کیا بنیادی فرق ہے۔ والدین کے اندر تھوڑا سا حسن تدبیر بھی ہونا چاہیے۔

فرض کیجیے کہ آپ کی ۱۲ سالہ بچی رشیدہ آئندہ کے سامنے کھڑی ہو کر ایسے ڈھنگ سے اپنے بال کاڑھتی ہے کہ وہ آپ کو پسند نہیں، تو آپ اپنی ناپسندیدگی کا اظہار اس پر نکتہ چینی کر کے رکھیے، بلکہ اس کی بجائے فوراً کہیے "شباباش میری بیٹی کتنی اچھی لگتی ہے اور اگر تم اپنے بال اس طرح کاڑھو گی تو اور بھی اچھی لگے گی" یہ کہتے ہوئے آپ اسے سنگھار میں کی طرف لے چلیے اور دیکھ لنگھا

اس کے ہاتھ میں دے دیکھیے تاکہ وہ آپ کی پسند کے مطابق اپنے بال کاڑھے۔ پھر واپس آکر کہیے "بہت خوب! میری بیٹی رشیدہ تم کتنی اچھی لگتی ہو، تم تو اب پہچانی بھی نہیں جاتیں!" اس کے نتیجے میں آپ کی بچی رشیدہ اپنے بال کاڑھے کا دی طرز اختیار کر لے گی، جو آپ کو پسند ہے۔

اگر ننھی رادھا کو کھانے کی میز پر بیٹھے ہوئے ناگس ہلانے کی عادت ہے تو آپ اس سے اس طرح مت کہیے کہ "ناگس مت ہلاؤ، بری بات ہے!" آپ اس کو یہ بتائیے کہ بیٹھے بیٹھے ناگس ہلانا کیوں برے ہے۔ اگر آپ ایسا نہیں کریں گے تو اس کا تجربہ ہو گا کہ جب آپ کا بچہ اپنے پردوس میں اپنے کسی دوست کے گھر جائے گا اور اپنے میزبان دوست (بچہ) کو یہی حرکت کرتے ہوئے پائے گا تو آپ کے ہی یہ



الفاظ دہرائے گا "اپنی ناگس مت ہلاؤ، بڑی بات ہے!" اس کا دوست اس سے پوچھے گا کہ تمہیں یہ کس نے بتایا تو وہ جواب دے گا "میرا ابا جان" یا "پتا جی نے"

چلے کھانا کھاتے وقت میز کے سامنے بیٹھے ہوئے ناگس ہلانے کا مسئلہ ہو یا میز پر کنپیاں ٹیکنے کی عادت ہو، آپ کو اپنے بچہ کو چھڑکنے اور تنبیہ کرنے کی بجائے ہی کہنا چاہیے کہ "دیکھو یہ رزق ہیں خدا نے دیا ہے، ہیں اس کی قدر کرنی چاہیے"

بعض والدین وقتاً فوقتاً خود اپنے اقوال کی تردید کرتے دہتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر ان کی ننھی بچی مانی منہ سے بلبلی بناتی ہے تو وہ فوراً کہیں گے "ہائیں! یہ بچکاڑ عادت چھوڑ دو" اسی دم جب ان

کے پردوس کے دو بچے آپس میں لڑتے ہوئے آتے ہیں اور رانی ان سے سوال کرتی ہے "مٹی کیا ہوا؟" تو وہ فوراً اسے یہ کہہ کر جھڑک دیتے ہیں کہ "جادو یہاں سے اچھے بڑوں کی باتوں میں دخل نہیں دیا کرتے" اس قسم کا متفاد و زعل ننھی بچی کو الجھن میں ڈال دیتا ہے۔ دراصل بچوں کو حتمیہ کی جائے۔ اس میں مطابقت اور یکسانیت ہونی چاہیے۔

بچے بھی یہ سمجھتے ہیں کہ انھیں آپ کی تنبیہ اور مار پیٹ کا سبب جاننے کا حق حاصل ہے اور یقیناً وہ یہ حق رکھتے ہیں کہ اگر آپ انھیں کسی بات پر سزا لکے طور پر پیٹتے ہیں تو یہ بھی بتائیں کہ انھیں کیوں پٹا گیا ہے۔ اگر آپ ان کا یہ حق تسلیم

ہیں کرتے تو وہ یہ سوچتے ہیں کہ آپ نے ان پر عیب جایا اور انہیں دھونس دی ہو
درتچوں کا یہ خیال انہیں بد مزاج اور نافرمان بنا دیتا ہے۔

فرض کیجئے کہ آپ کا بچہ جلدیش آپ کے پاس دھڑا ہوا آئے کہ اور آپ سے
یہ سوال کر لے کہ ”عمی چھے اور پانچ کتنے ہوتے ہیں“ اور آپ اس وقت کچھ مین رہی ہیں
یا کوئی اور کام کر رہی ہیں، تو آپ اس سے یہ مت کہیے کہ ”جاؤ اپنے باپ سے پوچھو“ یا
”بے وقت، اتنا بھی نہیں جانتا کہچھے اور پانچ کتنے ہوتے ہیں؟“ اس قسم کے جوابات
نہایت غلط ہوتے ہیں۔

بعض والدین اپنے بچوں کو پختہ وقت آپ سے باہر ہو جاتے ہیں اور ضرورت
سے زیادہ بے رحم بن جاتے ہیں۔ اس طرز عمل سے بچا جا سکتا ہے، اگر آپ ہاتھوں سے
مارنے کی بجائے بچہ کو فحشی سے بڑھیں۔

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ آپ کا بچہ پڑوس میں کھیل رہا ہے اور آپ کو محسوس ہوتا
ہے کہ وہ کھیلنے میں خوب شور مچا رہا ہے، آپ کو ایسے وقت کیا کرنا چاہیے؟ اسے اندر
بلا کر یہ مت کہیے کہ ”کیا تم خاموشی سے نہیں کھیل سکتے؟“ ”شور کس لیے مچا رہے ہو؟“ یہ
کوئی پارک یا میدان ہے کہ اتنی زور سے چلا رہے ہو؟“ یہ سب بچوں پر جبر کرنے کی
مثالیں ہیں۔ اس سے بھی زیادہ واضح مثال یہ ہے کہ جب آپ بچے کو کھیتے ہیں تو کہتے
ہیں کہ ”خبردار آواز نکلی! میں کہتا ہوں کہ آواز بند کر! خاموش رہ“ ان دونوں مواقع
پر آپ بچوں کو اپنے احساسات ظاہر کرنے کی آزادی سے محروم کر دیتے ہیں۔

ایک اچھی ماں اپنے بچے سے اس طرح کہتی ہے۔ ”بیٹا سنو، تمہاری مٹی یہ
چاہتی ہے کہ تم خوش رہو، وہ تمہیں کھیلنے سے منع نہیں کرتی۔ تمہیں معلوم ہے ہمارے پڑوس
میں اور بھی کئی لوگ رہتے ہیں۔ کسی کی مٹی کی طبیعت ٹھیک نہیں ہوگی، کسی کے باپ
کے سر میں درد ہوگا، کسی کی بڑی بہن یا بھائی پڑھ رہا ہوگا اور بیٹا پیچھے چلانے سے بیماری
بڑھ جاتی ہے۔

اسی لیے تو تم نے ہر ہسپتال کے پاس یہ لکھا دیکھا ہوگا کہ موٹر والے اپنے ہارن
زنجائیں، کیوں کہ اس سے ہسپتال کے مریضوں کو تکلیف پہنچتی ہے۔ تم جہاں کھیلو،
اس بات کو یاد رکھو۔ میں جانتی ہوں کہ تم اسے ضرور یاد رکھو گے۔ اچھا بیٹا جاؤ۔“

غالباً بچوں کی پرورش کے سلسلے میں کامیابی حاصل کرنے کا مختصر ترین راستہ
یہ ہے کہ والدین اپنے آپ کو اپنے بچوں کا ”آقا“ نہ سمجھیں۔ تاہم ان مشوروں کو غلط نہ
سمجھیے۔ آپ سے یہ نہیں کہا جا رہا کہ اپنے بچوں پر سختی نہ کیجیے یا انہیں تنبیہ مت کیجیے۔

مگر آپ جانتے ہیں کہ فحشی کرنے کا مطلب بدسلوکی کرنا نہیں ہے۔

اپنے بچوں میں آپ مٹی جلدی احساس ذمہ داری پیدا کریں گے، اتنا ہی
بہتر ہوگا اور یہ صحت اسی طرح ہو سکتا ہے کہ آپ ان میں اپنی اہمیت کا احساس پیدا
کریں۔ مثال کے طور پر اگر بچا وٹ کا کام ہو رہا ہے تو آپ اس بارے میں ان سے
بھی رائے لیجیے۔ یہ پوچھیے کہ کاغذی قندیل کہاں لٹکایا جائے، کتنے غبارے خریدیے
جائیں اور چندنیوں کا رنگ کیسا ہو، وغیرہ۔ اس سے ان میں اپنی اہمیت کا احساس
پیدا ہوگا اور پھر وہ آپ کی اور بھی زیادہ قدر کریں گے۔ یا فرض کیجیے کہ جسم کے ہونے
پھٹ گئے ہیں، یا قائلہ کے جوتوں کی ایڑیاں گھس گئی ہیں تو آپ ان سے اس
طرح مت کہیے کہ ”اگر تمہیں خود خریدنا پڑتا تو تم لوگ اسے زیادہ اقدیاطے رکھتے؟“

ان باتوں سے آپ اپنے بچوں کا نچا سادہ مت توڑیے، بلکہ سمجھانا ہی ہے تو اس طرح
کہیے، ”منی“ یا ”بیٹی“، یہ چیزیں بڑی ہنگامی ہیں، اگر تمہارے لیے ہر شے بیٹنے بعد ایک
جوڑی جوتے خریدنے پڑیں تو تمہاری امی یا آبا جان کے پاس دوسری چیزیں خریدنے
کے لیے پیسے کہاں سے آئیں گے؟ ذرا اقدیاطے کام لینے کی کوشش کرو۔ اگر تم اپنی
چیزوں کی حفاظت کرو گے تو اس طرح تم اپنی امی کی بڑی مدد کرو گے۔ کیا تم اپنی امی
اور آبا جان کی مدد نہیں کرنا چاہتے؟“

بچوں کو ذرا ذرا سی بات پڑاؤ مثلاً اور جو کتنا یا پینٹا رہا ہے، جہاں تک ممکن
ہو، اس سے بچنا چاہیے، یاد رکھیے آپ کے بچے جالور اور چولہے نہیں ہیں جنہیں کرک
میں کام کرنے کے لیے مار مار کر ٹریننگ دی جا رہی ہو، اگر آپ ان سے صحیح طریقہ پر
بات چیت کریں گے تو کوئی ایسی بات نہیں جو ان کی سمجھ میں نہ آ سکے۔

بڑوں کی طرح بچوں کو بھی اپنے وقار اور عزت کا احساس ہوتا ہے جب
وہ اس وقت قائم رکھنا چاہتے ہیں، جب وہ اپنے دوستوں کے درمیان ہوں۔
پس اگر قریباً پیش نے کوئی غلطی کی ہے یا وہ شرارت پر آمادہ ہیں تو انہیں ان کے
دوستوں کی موجودگی میں برا بھلا کہ کر ذلیل مت کیجیے، کیوں کہ اس سے ان کی
عزت یلما میٹ ہو جائے گی، جو اپنے دوستوں کی نظر میں انہیں حاصل ہے۔ اگر
ایسے موقع پر بھی تنبیہ کرنا ہی ہو تو انہیں چپکے سے اندر بلا لیے اور سمجھا دیجیے۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے بڑے ہو کر شائستہ اور مہذب ہوں
اس قسم کے الفاظ استعمال کر کے انہیں تربیت دیجیے جیسے ”اگر تم بڑا مانو، تو
”مجھے بڑا افسوس ہے“ ”تمہیں بڑی تکلیف ہوئی“ وغیرہ۔

اگر رانی اور ملک آپ کے پاس دوڑے ہوئے آئیں اور اپنی بنائی ہوئی
کی فراک آپ کو دکھائیں تو آپ ان سے یہ مت کہیے ”اوپر، یہ تو بڑی ٹریڈنگ
رانی“

کا سایہ پڑتا ہے، یا یہ کہیے کہ یہ تکلیف درم زائدہ دودھ کی کمی ہی نہیں، صبح ہوتے ہوتے میری تکلیف بہت کم ہو گئی، معدہ بھی ٹھیک ہو گیا اور کسی ڈاکٹر کو دکھانے کی ضرورت نہیں پڑی اور درم زائدہ دودھ یہ دستور موجود رہا۔

ڈاکٹر کے گھر میں اگر کوئی مریض ہے تو دس میں سے نو مرتبہ اس کے لیے نسخہ صرف اسپرن اور آرام ہے۔ اگر زیادہ قوی الاغز دوا کی ضرورت آپڑے تو ڈاکٹر کے گھر میں ایک عجیب دوا خانہ نمونے کی ادویہ کی دراز موجود رہتا ہے۔ دوا سازی کے کارخانے ڈاکٹروں کے پاس طرح طرح کی دواؤں کے نمونے بھیجتے دہتے ہیں اور وہ سب ایک دراز میں بچھ جاتے ہیں۔ اسی دراز سے گھر کے مریضوں کا علاج ہوتا رہتا ہے، مگر بعض دفعہ یہ خاصا اہم مسئلہ بن جاتا ہے کیونکہ ڈاکٹر کے گھروالوں کے لیے یہ ناگزیر ہے کہ وہ اپنی بیماریوں کو دراز والی دواؤں کے مطابق بنائیں۔

میں ایک ڈاکٹر صاحب کو جانتی ہوں جو امراضِ جلد کے ماہر ہیں۔ ایک دفعہ ان کی نو عمر بیٹی نے ان سے کہا کہ ”میں اپنے مہاسوں کا علاج کئی اہل ڈاکٹر سے کرانا چاہتی ہوں“ جلدی امراض کے ماہر باپ نے پوچھا ”جہاں نزدیک اہل ڈاکٹر کیسا ہوتا ہے؟“ بیٹی نے بے دھڑک جواب دیا ”ایسا ڈاکٹر جو میرے مہاسوں کے لیے ایک نسخہ لکھے گا اور دوا کے نمونوں سے علاج نہیں کرے گا۔“

ایک دن میں اپنے یہاں کی نمونوں والی دراز صاف کر رہی تھی اس میں سے ایک بڑی سی بوتل نکلی جس میں سبز رنگریاں بھری ہوئی تھیں، میں نے پاپسے پوچھا ”یہ کیا ہے پاپا؟“ پاپا نے بوتل اپنے ہاتھ میں لی، اس کا لیبل پڑھا وہ بوتل مجھ کو پیش کر کے بولے ”یہ گولیاں تم کھاؤ، تمہارے لیے مفید ہوں گی؟“ میرا خیال ہے کہ جہاں تک کہ جو کم کی زندگی بسر کرنے کا سوال ہے ڈاکٹر کی لڑکی کا شاید کوئی مقابلہ نہ کر سکے۔ شاید کسی ماہر اعداد و شمار نے اس تک ڈاکٹروں کی اولاد کی شرحِ اموات مرتب نہیں کی ہے مگر واقعہ یہ ہے کہ آبادی کا یہی وہ حصہ ہے جس میں ابھی تک جنگل کا وہ قانون جاری ہے جسے بقائے اصلح کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر کی اولاد کو زندہ رکھنے کے لیے سخت جان ہونا ضروری ہے۔

یہ ہوتا۔ شہر میں وہائیں پھلتی ہیں۔ زیرِ لے جراثیم کا دور دورہ ہوتا ہے۔ ڈاکٹر بنوں کا مائنز کرتے ہیں اور ہزاروں لاکھوں جراثیم سیٹ کر اپنے گھر میں لے آتے۔ شہر میں چلے کوئی مرض کیوں نہ پھیلے وہ ڈاکٹر کے گھر میں ضرور داخل ہو گا۔ لیکن جب ڈاکٹر کے بال بچے یا بڑے ہیں تو لازمی طور سے ”خود علاجی“ لڑکے کا رافقہ کرنا پڑتا ہے۔ اس کا سب سے بڑا سبب یہی ہے کہ ڈاکٹر کبھی گھر سے موجود ہی نہیں رہتا۔

لیکن اگر ڈاکٹر کے گھر میں کوئی کسی سنگین مرض میں مبتلا ہو جائے تو طبی باری یہ ایک لگا بندھا دستور سا ہو گیا ہے کہ جذباتی المیوں کی وجہ سے ڈاکٹر خود اپنے بال بچوں کا علاج نہیں کرتا اور دوسرے ڈاکٹر کے یہاں علاج کے لیے لے سکتے مگر اتنے گونا گونا ہمدردی کے لیے ایسے موقعوں پر نہ بلانے کی سخت کاتیں بھی ہوتی ہیں۔ غرض نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کوئی ڈاکٹر نہیں بلایا جاتا۔

مثلاً مجھے اپنا ہی واقعہ یاد آیا، میں درم زائدہ دودھ میں مبتلا ہوئی، میں بس بڑے ڈاکٹر کی لڑکی تھی، مجھے جو کچھ کرنا چاہیے تھا وہ میں نے کیا۔ یعنی اپنا خود ہی نوٹا بہت علاج کیا۔ علاج کیا کرتی، خود کو یہ سوچ کر قدرت پر چھوڑ دیا کہ صبح ہوتے۔ کچھ بن بڑے گا کروں گی۔ مگر صبح کو تین بجے کے قریب حالت میرے بس سے باہر دگنی اور ہاپا کو گھانا ہی پڑا۔ آاں بھی اٹھ بیٹھیں دلوں نے آپس میں مشورہ باکر کیا کرنا چاہیے۔ پاپا بولے ”اس کا خیال ٹھیک معلوم ہوتا ہے۔ یہ درم زائدہ دودھ ہی کی تکلیف ہے“ اماں نے کہا ”کیا اسے ابھی اپنا لے جانا ضروری ہے؟“ پاپا نے ”ارے بھئی، اس وقت وہاں لے جانا کیا ہو گا۔ اگر فرداً آپریشن ہو سکتا غیرے بھی جاتے مگر رات کو تین بجے مرنے کو جگانا کتنا بڑا ہے؟“ آاں میرے بستر پر ہلک کے بولیں ”تم صبح کے چلے ساتھ بچے تک تکلیف سہ سکوگی، چند گھنٹوں کی بات ہے۔“

میں آخر ڈاکٹر کی بیٹی تھی، سوچنے لگی بھلا آدمی رات کو ڈاکٹر بلانا بھی کوئی ناسیت ہے، میں نے کہا ”آاں میں مرنے یا چاہتی ہوں کہ مجھے کسی طرح نیت نہ جائے، پاپا نے آاں کی طوطی کرکڑم انگیز بولیں کہا ”تم ذرا پچکاری کی سوئی کھولنے دے پانی میں جراثیم پاک کر لو، میں اس کے ماریش کا ایک انجکشن لگا دوں، اس سے تکلیف جاتی رہے گی اور نیند آ جائے گی۔“

یہ صورت ایسی تھی کہ میری جان پر نہ جانا چاہیے تھی کوئی بھی لڑکی ہوتی اس ایسی حشر ہوتا، مگر میں تو ایک ڈاکٹر کی لڑکی تھی جس پر یہ طور خاص خدا کی رحمت



جنسیات

آج کل دنیا کے تمام ملکوں میں یہ نسبت پہلے زمانہ کے جنسی آزادی بہت زیادہ ہے اور تہذیب و ترقی کے دعووں کے باوجود عصمت فروغی عروج پر ہے۔
مگر حیرت کی بات یہ ہے کہ طوائفوں سے تعلقات پیدا کرنے

جنسیات کا ایک معر

راوں میں بڑی کثرت سے وہ لوگ ہوتے ہیں جو شادی شدہ ہیں۔ طوائفوں نے تحقیقات کرنے پر یہ راز افشا ہوا کہ ان کے گاہکوں میں پچھتر فی صدی وہ لوگ ہیں جو شادی شدہ ہیں اور اپنے بیوی بچوں کے ساتھ زندگی بسر کرتے ہیں۔ یہ جنسیات کا ایک معر ہے۔

طوائفوں میں جانے والے لوگوں کو تین قسموں میں منقسم کیا جاسکتا ہے۔ گاہکے جانے والے، عاداتاً جانے والے اور وہ جنہوں نے طوائفوں میں داخلہ دیر لازم کر لیا ہے اور جو ان سے تعلقات قائم رکھنے کے لیے مجبور ہیں۔

تخمیناً ۵۰ء سے ۶۰ء کی صدی تک طوائفوں کے گاہکے گاہکے اسے ان کے جانے والے ہوتے ہیں جو پہلی قسم میں داخل ہیں۔ یہ عموماً وہ لوگ ہوتے ہیں جو کاروباری سلسلے سے یا کسی میٹنگ وغیرہ میں شرکت کے لیے گھر سے دور کسی دوسرے شہر جاتے ہیں اپنے شہر میں یہ لوگ بھلے فانس، شریف اور معقول آدمی ہوتے ہیں۔ جب وہ کسی دوسرے شہر میں جاتے ہیں تو بغیر ایک طوائف کی خدمات حاصل کیے اس بیرونی سیاحت کو نامکمل سمجھتے ہیں۔

ان میں وہ لوگ بھی شامل ہیں جو ایک اجنبی شہر میں پہنچ کر بیوی کی جدائی کر رہے ہیں اور اپنی تنہائی کی کوفت کو طوائف کی خدمات حاصل کر کے دور چاہتے ہیں۔

طوائفوں میں عاداتاً جانے والے ان سے مختلف ہوتے ہیں وہ عموماً کسی عورت سے باقی عورتوں سے تعلقات پیدا کر لیتے ہیں اور بعض اوقات تجارتی تعلق نہیں رہتا بلکہ اس میں ذاتی اور نجی تعلقات کا رنگ پیدا ہوتا ہے۔ یہ ایسے لوگ ہوتے ہیں جو صرف جنسی سیری کے خواہش مند نہیں ہوتے بلکہ عشق و رفاقت اور ہم نشینی کے طلب گار بھی ہوتے ہیں۔

اب رہی طوائفوں میں جانے والوں کی تیسری قسم یعنی جنہوں نے طوائفوں سے تعلقات قائم کرنا اپنے اوپر لازم کر لیا اور جو ان کے یہاں جانے کے لیے خود کو مجبور پاتے ہیں سوان کا مسئلہ ذرا پیچیدہ ہے۔ وہ ایسے لوگ ہیں جو کسی طرح طوائفوں سے علیحدہ نہیں رہ سکتے۔ وہ اس کو بڑی حرکت سمجھتے ہیں۔ بار بار بھنگی کے ساتھ ارادہ کرتے ہیں کہ اب ہرگز نہیں جائیں گے، خود سے نفرت کا اظہار کرتے ہیں مگر اس سب کے باوجود وہ طوائفوں میں جانے بغیر نہیں رہ سکتے۔

اس قسم کے ایک شخص نے بیان کیا کہ کام پر سے آنے کے بعد میں شراب خانے میں جانے لگا تاکہ میرا سارا رپہاں صرف ہو جائے اور طوائفوں میں جا کر خج کرنے کے لیے میرے پاس کچھ نہ رہے۔ اس شخص کو گناہ اور خطا کاری کا بہت احساس تھا۔ اپنے بیان میں آگے چل کر اس نے کہا کہ ”کسی طوائف کے یہاں سے آنے کے بعد میں کسی ہوٹل میں جا کر صابن اور گرم پانی سے اچھی طرح نہانا ہوں اس کے بعد گھر جاتا ہوں اور اس وقت بھی اپنی بیوی کو چھوٹے ہوئے ڈرتا ہوں کہ وہ ناپاک ہو جائے گی“

یہ سوال اب بھی بدستور موجود ہے کہ شادی شدہ لوگ کیوں گاہکے ماہے یا عاداتاً یا لازماً طوائفوں سے تعلقات پیدا کرتے ہیں۔ اس کا کیا سبب ہے کہ وہ اپنی جنسی خواہش پوری کرنے کے لیے اپنی بیوی کو چھوڑ کر کسی عصمت فروش عورت کی طرف رجوع ہوتے ہیں اور اس پر پیر صرت کرتے ہیں۔

ڈاکٹر ہیرلڈ گرین دالٹن نے حال ہی میں اس مسئلہ پر ایک کتاب لکھی ہے

قائم کرنے پر مجبور ہو گئے۔ اس سے ظاہر ہے کہ وہ طوائفوں کے پاس اس اپنی شادیوں کو قائم رکھیں نہ کہ اس لیے کہ ان کو تباہ کر دیں، ہمسار کر دیں گھر آ جاؤں۔

بعض اہم کارہاری شخصیتوں کی خاطر داری اور تواضع کے لیے کی خدمات حاصل کی جاتی ہیں۔ امریکہ میں اس کا رواج زیادہ ہے۔ جو لوگ طوائفوں کے یہاں اس لیے جلتے ہیں کہ ان کی بیوی یا بیمار ہیں، یا کچھ عرصہ کے لیے کہیں گئی ہوئی ہیں وہ ان لوگوں سے ہیں جو بعض جذباتی اسباب کی بنا پر طوائفوں کے یہاں جلتے ہیں۔ گریہست عورتیں عموماً طوائفوں کے مقابلہ میں سیدی سادہ وہ اس کی زیادہ پروا نہیں کرتیں کہ بی سٹوری رہیں اور ناز و انداز کا دل بٹھائیں۔ طوائفوں کو ان سب چیزوں میں کمال حاصل ہوتا پیشہ کی کامیابی کا انحصار ہی پر ہے۔ اس کے علاوہ طوائفیں انھیں کہ وہ اپنی بیویوں کے غلام بن کر نہ رہیں۔ ایک آدمی نے ڈاکٹر گرین و "میں اپنی بیوی سے کسی قسم کی مہربانی کا طلب گار نہیں ہوں۔ اگر وہ خیال نہیں رکھ سکتی تو مجھے پروا نہیں ہے، میرا پیہ سلامت ہے تو بے خیال رکھنے والے بہت موجود ہیں۔"

بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ یہاں بیوی میں کسی بات پر راز اور بیویاں یہ چاہتی ہیں کہ صلح کی بات چیت خاوند شروع کریں۔ د خاوند کی یہ ضد ہوتی ہے کہ بیوی اس کی خوشامد کرے۔ بہت سے وہ پر آمادہ نہیں ہوتے اور طوائفوں کے یہاں پہنچ جاتے ہیں۔ طوائف ادنیٰ درجہ کی عورت ہوتی ہے مرد پر یہ دے کر اس کی خدمات حاصل وہ بطور ملازمہ کے ان کی خدمت کرتی ہے وہ ان پر حکومت نہیں کر اکر ایسے لوگوں کے متعلق جو طوائفوں کی طوٹ رجوع ہونے ہیں۔ اب سے پچاس برس پہلے گنڈر ڈرائیو نے جو نظریہ پیش کیا تھا اُنہو حاصل ہے۔ فرائڈ کا نظریہ یہ ہے کہ اُن لوگوں کے یہاں جلتے کا سبب نازک جذبات اور نفسانی خواہشات کے ذریعہ ان میں طبع پیدا ہوتا نازل حالت میں دو ایک دوسرے سے مختلف احساسات مجتمع ہونے کے نازک جذبات اور نفسانی خواہشات کا جمائی احساس۔

ان دونوں احساسات میں محبت کا وجود زیادہ پرانا:

جس کا نام ہے "دی کال گرل" یہ کتاب بہت مقبول ہوئی ہے اور لکھوں کی تعداد میں فروخت ہو رہی ہے۔ ڈاکٹر گرین والٹ لکھتے ہیں "میری ایک نوجوان آدمی ہے، اس کی شادی ایک چھ برس پہلے بن گئی تھی، اس کی شادی ایک اچھائی دل کش اور خوب صورت عورت سے ہوئی ہے۔ دونوں تعلیم یافتہ ہیں اور بہت صاف گو ہیں۔ پھر بھی بری طوائفوں میں چکر لگا تا چھ برس پہلے، اپنا وقت صرف کرتا ہے، رپے صرف کرتا ہے اور صحت کو خطرہ میں ڈالتا ہے۔"

"ایلن ایک بہت کامیاب لکٹر ہے، اس کی شادی ایک بہت دل زب حسینہ سے ہوئی ہے، جو خود بھی ایک لکٹر ہے۔ مردوں کو ایلن پر شک ہوتا ہے کہ اُس کی بیوی کتنی خوب صورت ہے۔ عورتیں اُس کی بیوی پر شک کرتی ہیں کہ اُس نے کتنا حسین، جمیل اور قبول صورت خاوند پایا ہے، مگر جب ایلن دوسرے پر جاتا ہے تو سب سے پہلے کسی طوائف کو بلا لے۔"

ایڈورڈ ایک کارہاری آدمی ہے، اُس کی شادی کو صرف تین سال ہوئے ہیں، اُس کا ایک دوسرے کا لڑکے جس سے اُسے بہت محبت ہے۔ اُسے جب بھی موقع ملتا ہے تو وہ سیدھا کسی نہ کسی طوائف کے یہاں پہنچتا ہے۔"

اس کے اسباب معلوم کرنے کے لیے کہ پری، ایلن اور ایڈورڈ کیوں طوائفوں میں جلتے ہیں محض نفسیات پر تکیہ کرنے سے کام نہیں چلے گا۔ اس میں شک نہیں کہ مردوں کے طوائفوں میں جانے کا اصل سبب جنسی تسکین کی تلاش ہے۔ کیوں کہ بعض اوقات ایسے حالات پیدا ہوتے رہتے ہیں کہ بیویوں سے جنسی تسکین کا حاصل کرنا ناممکن ہو جاتا ہے۔

بہت سی عورتیں عمل کے زمانے میں یا بیماری کی وجہ سے مباشرت سے پرہیز کرتی ہیں۔ ایسی بیویوں کے خاوند جنسی تسکین کے لیے طوائفوں کے یہاں جلتے ہیں۔ اس قسم کے لوگوں کے متعلق ایک طوائف نے بیان کیا کہ "جب تک اُن کی بیویاں حاملہ رہتی ہیں وہ ہمارے پاس آتے جلتے ہیں۔ جب حمل کی مدت ختم ہو جاتی ہے تو پھر وہ نظر نہیں آتے۔"

بعض آدمی طوائفوں سے تعلقات پیدا کرنے کا سبب یہ بتاتے ہیں کہ ہم زیادہ اولاد پیدا کرنا نہیں چاہتے اور ہماری بیویاں امتناع عمل کے ذرائع کو مذہبی احکام کے خلاف سمجھتی ہیں۔ مجبوراً ہم جنسی تسکین کے لیے طوائفوں کے یہاں جلتے ہیں۔ اور بیان کی ہوئی تین حالتوں میں یہ بات واضح ہے کہ کسی نہ کسی سبب سے مرد اپنی بیوی سے جنسی تسکین حاصل نہیں کر سکے اس لیے وہ طوائفوں سے تعلقاً

موجود ہوتی ہے۔ محبت خاندان کے لوگوں اور ان لوگوں کے لیے چمکے کو پالتے اور اس کی زندگی کی حفاظت کرتے ہیں پیدا ہو جاتی ہے۔ جب بچہ جوان ہوتا ہے ایک نئی شہوانی جذبہ محبت کے جذبہ میں جو وہ اب تک اپنے خاندان کے لوگوں کے لیے محسوس کرتا رہا ہے شامل ہو جاتا ہے۔ اب اگر نوجوان کی نشوونما نارمل طریقہ پر ہوتی ہے جیسا کہ بہت کم ہوتا ہے تو یہ صلاحیت محبت کا جذبہ اور شہوانی جذبہ ترقی پاتا رہے گا اور وہ نوجوان ماں باپ کو چھوڑ کر بیوی سے مل جلنے لگا۔

لیکن محبت کے نازک جذبات اور شہوانی خواہشات کا اتصال اسی وقت ممکن ہے جب نوجوان جسمانی اور جذباتی دونوں محض میں اپنے خاندان کو چھوڑ دے مگر جتنی سے اس میں بہت سی کمزوریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایک سکاوٹ نوجوان کے جسمانی طور پر سن بلوغ کو پہنچتا اور معاشرتی اور اقتصادی حیثیت سے شادی کے لائق ہونے کا درجہ پائی وقت ہے۔ اس وقت میں نفسانی خواہش کی تسکین کا موقع اُسے نہیں ملتا اس لیے وہ خیالی منصوبوں میں گھر جاتا ہے اور چھپ چھپ کر اپنی حسرتیں نکالنے کی کوشش کرتا ہے۔ بعض لوگوں کو اپنی بیوی سے شہوانی تسکین حاصل نہیں ہوتی۔ عموماً یہ ہوتا ہے کہ وہ گھر کی نرمی بن جاتی ہے۔ ایسے لوگ بیوی سے محبت کے ساتھ پیش آتے ہیں۔ بچوں کی ماں اور گھر کی منتظر ہونے کی حیثیت سے اُس کا بہت خیال رکھتے ہیں مگر اپنی شہوانی خواہشات کی تسکین کے لیے وہ طوائفوں میں جلتے ہیں۔

ایک اور بات اس سلسلہ میں کافی اہم ہے (وہ کے آئرسن بلوغ سے پہلے ہی جنسی تعلقات کے متعلق اپنے دوست احباب سے واقفیت حاصل کر لیتے ہیں، لیکن اس وقت جنسی راز انھیں بہت فحش اور عامیہ زبان میں معلوم ہوتے ہیں، اس سے ان کے ذہن میں یہ بات بیٹھ جاتی ہے کہ جنسی عمل ایک فحش اور عامیہ چیز ہے۔ اسی سلسلہ میں انھیں یہ بھی معلوم ہو جاتا ہے کہ جگہ جگہ ایسی عورتیں موجود ہیں جن کا پیشہ ہی جنس فروشی ہے اور وہ بہت حقیر اور ذلیل سمجھی جاتی ہیں۔

یہ ارشاد جب بڑے ہوتے ہیں تو ان کی نظروں میں عورتیں دو قسموں میں منقسم ہو جاتی ہیں۔ وہ جنس فروشی عورتیں جن سے نفسانی خواہشات کی تسکین ہوتی ہے مگر بہت عورتیں جو بیویاں بنتی ہیں، بچوں کو پالتی ہیں اور گھر سنبھالتی ہیں۔ وہ بہت عورتوں کی عزت کرتے ہیں لیکن ان کی جنسی خواہشات کی تسکین ان کی زندگی کے مطابق جنس فروشی عورتوں ہی سے ہو سکتی ہے۔

سطر بالا سے یہ بات واضح ہو گئی کہ شادی شدہ لوگوں کے طوائفوں کے مل جلنے کے متعدد اسباب ہیں۔ ہر طور پر مشمل دماغ میں کو یہ بات یاد رکھنی چاہی

کہ جنس فروشی کا مسئلہ صرف جنس فروشی عورتوں پر یا بنیاداً مانڈا کرنے یا جنس فروشی کو قانوناً منع قرار دینے سے جیسا کہ ہمارے ملک میں کیا جا رہا ہے حل نہیں ہو سکتا۔ اس اہم مسئلہ کے دو پہلو ہیں۔ عورتیں کیوں جنس فروشی پر مجبور ہو جاتی ہیں؟ اور مرد کیوں ان کے گاہک بنتے ہیں؟ اگر گاہک نہ ہو تو جنس فروشی وجود ہی میں نہ آئے۔

نوجوانوں کو اس طرح سدھانا اور تعلیم دینی چاہیے کہ انھیں جنس فروشی عورتوں کے خیال سے لذت پیدا ہو جائے اور سوسائٹی میں ان سے تعلقات پیدا کرنا بہت ہی محرب سمجھا جائے۔ پہلی جنگ عظیم کے بعد روس میں جنس فروشی دبا کی طرح پھیل گئی تھی، حکومت نے صرف مردوں میں ایک زیر دست تعلیمی مہم شروع کر دی۔ اگر کوئی شخص کسی جنس فروشی کے کہ یہاں دیکھا جاتا تو اگلے دن اپنی فیکٹری میں اُسے جگہ جگہ یہ لکھا ہوا ملتا کہ "آؤ دو بار بے جیا جنس فروشوں میں جاتا ہے"

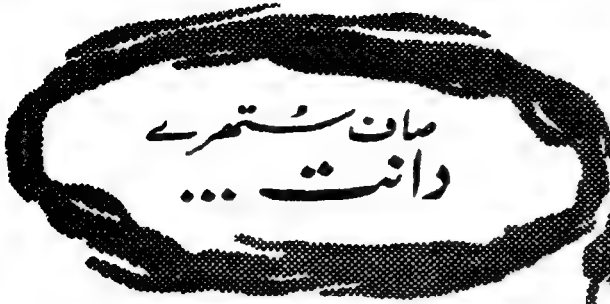
ہیں اپنے نوجوانوں کو اس طرح سدھانا اور تربیت دینی چاہیے کہ وہ اپنے جنسی جذبات کے نشوونما کو کوئی خاص اہمیت نہ دیں بلکہ جنسی خواہشوں کو بھی محبت کے جذبات کی طرح اپنی ایک فطری حالت تصور کریں۔ پورے دونوں جذبوں کا اتصال آسانی سے کر سکیں گے اور ان جذبوں کی تسکین ان کی بیوی کی آغوش میں ہو سکے گی۔

جہاں تک شادی شدہ لوگوں کا سوال ہے اور جنس فروشی عورتوں کے یہاں جلتے دلوں میں انہی کی کثرت ہوتی ہے۔ ان کی بیویاں بھی اس مذہم عادت کے چھڑانے میں کافی مدد دے سکتی ہیں لیکن رونا بھگوانے اور فیصیحہ کرتے سے یہ کام انجام کو نہیں پہنچ سکتا بلکہ دل ربائی اور فحش راستے سے کام لے کر وہ اس اہم کام میں کامیاب ہو سکتی ہیں۔

بقیہ بچوں سے برتاؤ

چاہے وہ بچہ ہی لگتی ہو۔ اس کے برخلاف آپ کو کہنا چاہیے۔ "واہ واہ! بہت اچھی ہے، کتنی خوب صورت ہے! بہت جلدی تم اس سے بھی بہتر نہ لے لو گئی۔" اس قسم کے الفاظ سے ان میں ہوشیاری اور ہر مندی نیز کفایت شعاری کا جذبہ پیدا ہو گا اور لڑکیوں کے لیے کفایت شعاری کی عادت بڑی قیمتی شے ہے۔ کفایت شعاری لڑکیاں اپنے گھرانوں کے لیے نعمت ثابت ہوتی ہیں، جس سے خود آپ کی بھی نیک نامی ہوتی ہے۔

ایک بار پھر یہ کہنا مناسب معلوم ہوتا ہے کہ آپ جتنی جلدی ممکن ہو، اپنے بچوں میں احساس ذمہ داری پیدا کریں۔ اس مقصد کے لیے آپ اپنے سب سے بڑے بچے یا بچی کو دوسروں کا ذمہ دار بنا دیجیے۔ یہ طریقہ آپ کے لیے انتہائی مفید ہو گا کیوں کہ اس سے آپ کا سب سے بڑا لڑکا یا لڑکی قابل اعتماد بن جائے گی۔



آپ کے دانت بے شک نہایت عمدہ ہیں لیکن اگر ان کی خاطر خواہ حفاظت نہیں ہوگی تو ایک دن یہ بد نما ہو جائیں گے ہر روز کا کھانا پینا سگریٹ اور پان دانتوں پر اپنا اثر چھوڑتے ہیں۔ اس لئے ان کو کثیر رنگے اور بخونین وغیرہ کے دھبوں سے بچائیے پھر دیکھئے وہ کیسے صاف ستھرے معلوم ہوتے ہیں۔



ہمدرد منجن دانتوں کی پوری پوری حفاظت کرتا ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے دانتوں کی خوبصورتی اور مضبوطی میں اضافہ ہوتا ہے۔ پان اور سگریٹ کے رچھے دور ہو جاتے ہیں۔ کثیر رنگے کا امکان جاتا رہتا ہے۔ سانس کی بدبودور ہو جاتی ہے۔ منہ کا مزہ خوشگوار ہو جاتا ہے۔

ہمدرد منجن سکاہٹ میں کشش اور دانتوں میں پچھمتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈسٹرکٹ لاہور



انگاشفر

آغا محمد اشرف: آدمیوں جیسے رہے جس کو انسان ہونا میرا نہیں
ہوتا۔ کہ دوروں سے پاک دل انسان 'وہ مانع دیہار ہے' وہ عمل سیم ہے سب کچھ حاصل
ہو جانے کے باوصف جفا کس ہے اور جفا کسی سکھاتے تھے۔ عمل کا درس دیتے تھے لوہے
سے جس سے ملتے تھے حلوں سے۔ کچھ جاتے تھے۔ تنگ تھے اور برسرِ کار۔ زندگی کے باقیہ
سال یورپ اور امریکا میں گزارے، انگریز بیوی، مگر سزا بی بی نے۔ اپنی اچھی عادات و اطوار
اور نیک خصلتیں ہی آدمی کو انسان بناتی ہیں!

لوگ کہتے ہیں میرے دوست آغا اشرف مرگئے۔ مرگئے ہولنگے۔ اگر اکھوں نے مر کے جینا سہا
دیا ہے تو مری راتے میں وہ رمدہ جاوید ہو گئے۔ میں ان کے معالج کے لیے امریکا جانے کے لیے
تھا، مگر وہ یہاں آگئے۔ ان کی زندگی کے لیے کیا کچھ نہیں کیا گیا۔ بہرین علاج معالجہ ڈائیس
جیکم ڈاکٹر حاضر۔ عزیز و اقارب پاس۔ سب کچھ تھا، مگر ان کی جاں کسی بالائی قوت کے ہاتھ
یعنی سوبہ۔ (۲۶ فروری ۱۹۶۲ء کو اس کے شہر ہو گئی۔

مگر کون کہتا ہے کہ وہ مر گئے؟ لندن سے ان کی آواز عرض تھی اب بھی ش رہا ہوں میں
سے ان کے قہقروں کی آوازیں اب بھی آرہی ہیں۔ ان کی لحد اب بھی نور برس رہا ہے۔ کون کہ
ہے کہ وہ مر گئے!

رہتا تھا۔ باعجابی کرتے ہوئے شاید کمر میں جھٹکا آگیا تھا۔ ڈاکٹر
نے کہا 'اسپتال میں داخل ہو کر مکمل معائنہ کرایا جائے۔ جیسا چہ
میں مین دور و شب نرسوں اور ڈاکٹروں کا محنت مستحق بنارہا۔
ایک سڑک کے دہالہ کہ جن کی نصیر سے بھی واقف نہ تھا، میرے گرد و
میں نایتی نظر آتے۔ المحکم للفقہ کوئی سقم نہیں نکلا۔ مراد ذہنی
گزنا شروع ہو گیا تھا۔ عموماً میں ۵۰ انڈیہ رفاع رہتا ہوں۔ اب
یہ گزر کر ۱۳۵ پر چا پہنچا۔ اس سے نشوونما تھی۔ ڈاکٹروں نے کوئی
دوا نہیں دی۔ درد کبھی کبھی عود کرتا ہے اور نہ اچھا ہوں۔
کاش! حکیم صاحب قریب ہونے کو ایک نسخے سے کام لیں جاتا۔
اب منتظر ہیں کہ آئندہ سال رخصت پر آکر نبض دکھاؤں!

کوئی تشویش کی بات نہیں تھی۔ بیماری کہاں نہیں آتی اور کون بیمار نہیں پڑتا



کتنی شدید سردی تھی اور زلزلے کی ہوا، کراچی ہوائی اڈے کے میدان
میں ہر جزوی کی صبح، جب آغا اشرف کو لندن سے لانے والا جہاز رن وے پر اُڑا اور
بل کھاتا ہوا عمارت کے سامنے آگیا۔ میں جوشِ اضطراب میں کسی اجازت نامے کے
بغیر کہ انتظار سے کھلے میدان میں جہاز کے زینے تک ان کی پذیرائی کے لیے پہنچ گیا۔ اسی
مواہی مستقر پر اپنے بیس سال پرانے فخلص دوست کے غیر مقدم کے لیے میں اس سے
میلے بھی بارہا آیا تھا لیکن اس روز جذبات کی نوعیت بالکل مختلف تھی۔

دل رنج و غم سے معمور تھا۔ ان کی شدید علالت کی اطلاعات کچھ براہ
راست اور کچھ بلا واسطہ ملتی رہی تھیں۔ وہ امریکا جیسے ترقی یافتہ ملک میں علاج معالجہ
سے بالوس ہو کر اپنے وطن مالوف آرہے تھے۔ ان کی بیماری کی سب سے پہلی اطلاع مجھے
خود انہی کے اہر جولائی ۱۹۶۱ء والے خط سے ملی تھی۔ انہوں نے لکھا تھا:
"کوئی ڈیڑھ دو مہینے میری کراؤن پیٹ میں ہلکا ہلکا سادرد

کھل جاتی ہے۔ صبح اجابت کے بعد درد کم ہو جاتا ہے مگر جیسں رہتی ہے شام کو کھانے کے بعد پھر درد محسوس ہوتا ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ پیٹ میں ریاہ حرکت کر رہے ہیں۔ تبض کی شکایت بدستور ہے اور زبان پر سفیدی بھی نمایاں نظر آتی ہے۔ چند روز سے صبح اٹھ کر میں ایک بڑا اچھڑا ڈوٹ سالٹ کا پینا ہوں۔ اس سے دکاریں آتی ہیں اور درد کم کی جو بات تھی۔ ایک درانیا لیا تھا۔ اس سے بہت افادہ ہوا۔

(۵) ڈاکٹر نے تین روز تک اسپتال میں رکھ کر ایکسرے کے متعدد دعوائے کیے۔ یہاں ہر روز کی تشخیص ایکسرے سے ہوتی ہے تاکہ سرطان کا شہ دور ہو جائے۔ ایکسرے کے معائنوں اور دوسرے امتحانات سے ڈاکٹر مطمئن تھا۔ میں نے ہزار سمجھا یا کہ میرے نزدیک یہ ریاہی درد معلوم ہوتا ہے مگر شاید ان کے ہاں اس کے کچھ معنے نہیں۔ اس لیے اس نے کوئی دوا نہیں دی میرا خیال ہے کہ اگر تبض کی شکایت دور ہو جائے اور ریاہ کی گردش درست ہو سکے تو کچھ بھی تکلیف کا علاج خود بخود ہو جائے گا۔ اس کے لیے چند مناسب جوارش یا اور دوا حکیم صاحب تجویز فرمادیں۔ وزن کم ہونے کے متعلق بھی عرض کر دیے۔ شاید غیرہ مراد یہ سے فائدہ ہو۔ گزشتہ سال یہ استعمال کیا تھا اور اس طبیعت بہت ہشاس ہشاس رہتی تھی۔ لیکن شاید یہ اس وجہ سے بھی کہ ہر روز صبح خمیرہ کھاتے وقت حکیم صاحب کی یاد تازہ ہو جاتی تھی جو اپنی جگہ پر خود مغرور تھے۔

میں نے حکیم محمد سعید صاحب کو جو میرے بھی دیرینہ کرم فرما ہیں یہ خط لکھا دیا۔ انھوں نے نسخہ تجویز کیا، صبح و شام حب جواہر دارا نوشدار و لولو سوتے وقت خمیرہ کا دوا زبان جوار وعود صلیب۔ ایک ماہ کے علاج کے لیے دوا کاپیکٹ بذریعہ ہوائی جہاز بھیج دیا گیا اور جو رلے انھوں نے قائم کی تھی وہ دی گئی۔ ۲۲ اگست کے خط میں انھوں نے لکھا:

”چار پانچ روز تک میں بالکل اچھا رہا۔ کل میرے پیٹ میں پھر درد شروع ہوا۔ رات کو میں نے ہدایات کے بموجب دواؤں کا استعمال کیا۔ درد رفع ہو گیا اور تبض کی شکایت بھی جاتی رہی۔ آج صبح پھر دوا کھائی اور اب تیسرے روز تک درد نہیں اٹھا۔ حکیم صاحب کا یہ فرمانا درست ہے کہ۔ بگڑا مصائب کی کمزوری کا نتیجہ ہے۔ میں ہوا خوری کا عادی ہوں مگر اب شکل سے ایک میل تک چل پھر سکتا ہوں۔ امید ہے کہ ان دواؤں سے جلد سفا ہوگی۔ میں آئندہ حالات سے مطلع کرتا ہوں گا۔ حکیم صاحب برا

اس جدید سائنسی دوا میں جبکہ بہت سی اشیائے خوراک غیر قدرتی حالت میں ملتی ہیں اور کچھ جوہری ذرات کی تاب کاریاں بھی ان پر اثر انداز ہو چکی ہیں، دنیا کے ہر حصے میں تقریباً ہر شخص پریشے کسی نہ کسی مرض میں مبتلا نظر آتا ہے۔ اس لیے اگر آغا اثرن کو بھی یہ شکایت لاحق ہو گئی تو کوئی تعجب کی بات نہیں تھی۔ حالانکہ وہ غذا کے معاملے میں ہمیشہ محتاط ہے، خصوصاً اپنے اس فطری رجحان کے باعث کہ ہمیشہ سے ان کو طبعاً ہر قسم کے گوشت، انڈے اور پھل سے نفرت رہی تھی وہ بھی ترک کر دیا اور پھلوں پر گرا رہا تھا۔ اس لحاظ سے اپنے اجاب میں وہ پندت جی کہلاتے تھے۔ انھیں شراب اور سگریٹ نوشی سے بھی پرہیز تھا۔ زمانے کی یہ مذموم ہوائیں انھیں لگنے نہ پائی تھیں۔ ہر موسم میں ٹھنڈے پانی سے نہلاتے اور بلاناغہ چہل قدمی کے عادی تھے۔ چنانچہ ان کی صحت قابل رشک رہتی تھی۔

میں نے ۲۶ جولائی کو ان کے خط کا جواب دیا اور مفصل حالات سے مطلع کرنے پر اصرار کیا تاکہ میں حکیم محمد سعید صاحب کی دے جن کے وہ بھی معتقد تھے اور جن کا ذکر بھی مذکورہ بالا خط میں کیا تھا، ان کی رائے معلوم کر سکوں اور اگر ممکن ہو تو پاکستان سے دوا بھیج سکوں۔ چنانچہ یکم اگست ۶۱ء کے خط میں انھوں نے ذرا تفصیل سے لکھا:

”جیسا کہ آپ لکھ رہے ہیں اپنی تکلیف کا حال تفصیل سے درج کرنا ہوں۔ رخصت کے وقت حکیم صاحب کی خدمت میں عرض کر دیجیے اور جو دوا مجھے لکھ دیجیے تفصیل یہ ہے:

- (۱) مئی کے مہینے میں باغباتی کرتے ہوئے کمر میں جھٹکا لگا جس سے کئی روز تک دائیں پہلو میں درد اور پیٹ میں سیلی (دائیں) کے نیچے چھین رہی۔ اس کے ساتھ سخت تبض کی شکایت ہو گئی۔ یو۔ این کے ڈاکٹر نے کہا گرم پانی کی بوتل پیٹ پر رکھو۔ اس سے قدرے افادہ ہوا مگر اب تمام پیٹ میں محسوس ہونے لگا اور تبض کی شکایت بدستور رہی۔
- (۲) بھوک لگنی بالکل بند ہو گئی۔ زبان پر سفید رنگ کا دھبہ سا جم گیا اور وزن ۵۰ پونڈ سے گر کر ۳۲ پونڈ پر آن پہنچا۔
- (۳) ڈاکٹر نے تبض منع کرنے کے لیے دوا دی۔ اسے استعمال کرنے سے درد میں افادہ ہو گیا اور اجابت بھی ہونے لگی۔
- (۴) جب رافع تبض دوا کا استعمال ترک کیا تو درد کی پھر شکایت ہونے لگی۔ درد ایک جگہ محسوس نہیں ہوتا بلکہ پسلیوں کے نیچے سے شروع ہو کر تمام پیٹ میں زیر ناف تک حرکت کرتا ہے۔ رات کو ۳-۴ بجے آنکھ

باحت مختلف دواؤں کا استعمال کبھی مناسب نہیں کہا جاسکتا۔ ۹ اکتوبر کے خط میں انھوں نے لکھا:

”غالبا گزشتہ خط میں آپ کو کچھ چکا ہوں کہ ڈاکٹر نے ایک مریض پھر اسپتال داخل کروا کر کچھ اور امتحانات لیے۔ مگر بے اور خون کا معائنہ کیا۔ اس کا خیال تھا کہ شاید سیٹ میں کوئی پیرازائٹ رہ گیا ہے اس لیے اجاس کا بھی معائنہ کرایا مگر کوئی نقص نہیں نکلا۔ اب اس کی رائے یہ ہے کہ چونکہ مہینے میں باغیانی کتے ہوئے جو دائیں جاب جھٹکا لگا تھا، اس سے اندر آنتوں میں کوئی پچھو ہو گیا ہے مگر تہہ قسم کا نہیں اور اعصاب کی کمزوری کی وجہ سے حملہ سکایا ہے۔ مگر مار بھی اسی نتیجے پر پہنچا جو حکیم صاحب کا فیصلہ تھا۔ اب کیفیت یہ ہے کہ سنکارا استعمال کر رہا ہوں۔ بھوک اب بھی نہیں لگتی۔ صبح کو طبیعت ہشاش بشاش ہوتی ہے، البتہ دن بھر دفر میں کام کے بعد تھکن کے آثار نمایاں ہو جاتے ہیں اور سام کا کھانا کھانے کو برگز جی نہیں چاہتا۔ بہر حال گرا کر رہا ہوں۔ اب موسم خوشگوار ہو گیا ہے اس سے بھی طبیعت پر اچھا اثر پڑے گا۔ کوشش کروں گا کہ فوہریا دسبر میں رخصت پر پاکستان آجاؤں۔ اس طرح علاج میں آسانی ہوگی اور سردی کی شکایت سے بھی بچ جاؤں گا۔“

میں نے مشورہ دیا کہ رخصت مل جلنے پر ایک دم پاکستان آنے کے بجائے آپ راستے میں کچھ عرصے کے لیے جرمنی میں رک جائیں اور گر چشموں کے پانی سے جن میں مختلف قسم کے دوائی اثرات موجود ہوتے ہیں، فائدہ اٹھائیں۔ وہاں حکومت چشموں سے استفادہ کرنے کا باقاعدہ نظام قائم کر رکھا ہے۔ سرکاری معالجین شخص کا حال دریافت کرنے اور خود معائنہ کرنے کے بعد تجویز کرتے ہیں کہ کس مقام پر کس چنیکے پانی کا استعمال کن کن طریقوں سے مناسب رہے گا۔ یوں تو ان کی فہرست میں سبھی بیماریاں شامل ہیں لیکن امراضی شکم و امعاء کا علاج بطور خاص کارگر رہتا ہے۔ جب معمولی قسم کے گرم پانی میں بیٹھنا جسم کے عام نظام پر اچھا اثر ڈال سکتا ہے تو معدنی چشموں کا پانی اور بھی عمدہ ثابت ہو سکتا ہے۔ ۱۰ اکتوبر کو انھوں نے خط لکھا جس میں اس تجویز کی طرف کوئی اشارہ نہیں تھا۔

”گرم پانی کا غسل جس سے مزید کار دیا ہے۔ چونکہ اس ملک میں گرم پانی کے نل قوت چلتے ہیں اس لیے اس میں کوئی مشکل نہیں ہوتی۔ مولیٰ کا ست بھی استعمال کر رہا ہوں۔ جب معدے میں درد ہوتا ہے تو تھیلی پر چند ماشے رکھ کر چاٹ لیتا ہوں اور اوپر سے ایک گلاس پانی۔ عموماً اس کے استعمال کے چند گھنٹے بعد جلوب کی

مشکریاں دیکھیں کہ ان کی عنایت سے دس ہزار میل کی مسافت کے باوجود مجھے آرام مل رہا ہے۔“

میں اس دوران میں ایک اور خط انھیں لکھ چکا تھا جو ذرا دیر سے ملا۔ لہذا ۲۵ اگست کو انھوں نے دوسرا خط لکھا:

”آج تین روزے دوائیں برابر استعمال کر رہا ہوں۔ ایک ہفتہ یاد میں کے بعد ان کے اثر کے متعلق لکھوں گا۔ غالباً پرہیزی کوئی خاص ہدایت نہیں مل میں نے تلے ہوئے مینگن (تیل زیتون) میں کھائے تھے۔ اس سے صبح کے تین بجے یورود مہرا آج آرام ہے۔ ہمدرد صحت کے تین پرچے بھی ملے۔ مسکریہ۔“

ان کی کمزوری، احتضال اور قبض کی شکایت کا ذکر کرتے ہوئے میں نے حکیم صاحب سے مشورہ کیا کہ سنکارا اور مولیٰ کے نمک کا استعمال کیسا رہے گا۔ لان کی اجازت پا کر یہ دونوں چیزیں بھی بھیج دیں۔ اگر ستمبر کو انھوں نے تحریر کیا:

”سنکارا استعمال کر رہا ہوں۔ حکیم صاحب کا نسخہ بھی جاری ہے۔ ایک ہفتے عرصے میں بہ ختم ہو چکا ہے۔ اس عرصے میں ڈاکٹر نے اور بہت سے ایکسے لے کر کچھ نتیجہ نہیں نکلا۔ بری کیفیت وہی ہے۔ وزن کم ہو رہا ہے۔ بھوک بالکل نہیں لگتی۔ رات کے کھانے کے ایک گھنٹے بعد معدے میں درد شروع ہوتا ہے۔ گرم نوتل کے سیکنے سے زیادہ نچھکے آتا ہے اور تقریباً دو گھنٹے بعد غائب ہو جاتا ہے۔ قبض کی شکایت جاری ہے۔ صبح طبیعت درست رہتی ہے۔ پچھ کو چونکہ کھانا کم ہی کھاتا ہوں اس لیے درد بھی کم ہوتا ہے مگر رات کی مصیبت باقی ہے۔ حکیم صاحب پر عرض کر دیجیے اور اگر وہ نسخہ بدل کر کچھ اور تجویز کریں تو زائد کر دیجیے۔ میرا زائدہ ہے کہ اگر ممکن ہو سکے تو اس سال نومبر و دسمبر میں رخصت لیکر پاکستان آجاؤں۔ اس طرح سردیوں میں آرام رہے گا اور تبدیلی آد دہا بھی ہو جائے گی۔“

خود حکیم صاحب کی رائے تھی کہ مریض کا معالج کے قریب ہوا زیادہ مفید ہے۔ اتنے فاصلے پر کہ حال دیکھنے اور جواب آنے میں کم سے کم دس دن لگ جاتے ہوں۔ علاج خاطر خواہ نہیں ہو سکے گا۔ معالج کو اس تحریر پر اکتفا کرنا پڑتا ہے جو مریض اپنے اندازے کے مطابق لکھ کر بھیج دے۔ مریض کے بیان اور معالج کی تشخیص میں منسوق ہو سکتا ہے اور جب یونانی علاج کا زیادہ انحصار مریض اور مریض پر ہو تو یہ صورت کس طرح ممکن ہو سکتی ہے۔ دوسری تباحث یہ تھی کہ نیویارک میں آغا کے دوست احباب انھیں مقامی معالجین سے رجوع کرنے کے لیے مجبور کرتے تھے تو وہ ان کے مشورے پر بھی عمل کر لیتے تھے۔ یہ ایک لحاظ سے درست تھا لیکن مختلف نظریوں کے

سی کیفیت کے ساتھ اجابت ہو جاتی اور دوسرے ہوجاتا ہے۔ اس طرح قبض کی شکایت ختم ہوگئی۔ اب رخصت کا منتظر ہوں، کیونکہ علاج کا ٹھکانا اسی پر ہے۔“

غالباً اس کے بعد ایک دم ان کی طبیعت زیادہ خراب ہوگئی اور انھیں ہسپتال میں داخل ہونا پڑا۔ ان کے بچانے ان کی بیگم نے ۸ نومبر کو مجھے انگریزی ان میں خط لکھا جس کا مفہوم یہ تھا کہ دودن ہوئے ڈاکٹروں نے ان کے پیٹ آپریشن کر دیا۔ یہ معلوم کرنے کے لیے کہ پچھلے چند ماہ کی علالت کا سبب کیا ہے، چاکر کرنے کے بعد انھیں معلوم ہوا کہ بلبلہ پر درم آجلے کے باعث صفرا نے والی نالی میں رکاوٹ پیدا ہوگئی ہے۔ یہ رکاوٹ دور کر دی گئی۔ چند دن ہسپتال میں رہیں گے اور بہت جلد ٹھیک ہو جانے کی توقع ہے۔

لیکن مجھے دوسرے ذرائع سے معلوم ہوا کہ ان کی حالت اچھی نہیں ہو اور جو شکایت انھیں لاحق ہو، اسے معالجین نے صیغہ راز میں دکھا ہو، حتیٰ کہ بیسین مسٹر اشرف، کو بھی پوری طرح آگاہ نہیں کیا ہو۔ کراچی میں اقوام متحدہ کے مرکز طلا، ایم، جہاں میں بھی کام کرتا ہوں۔ ڈاکٹر مسٹر ابورنگہ منڈسٹن لینڈ کے باشندے ہیں اور صدر مقام پر آغا کے ساتھ کام کرنے کے باعث ان سے اچھی طرح واقف اور ایک حد تک ان کے عقیدت مند رہے ہیں۔ انھیں کچھ حالات کا علم ڈاکٹر میکائل اردن سے ہو گیا تھا جو اگرچہ ایک اعلا فریشن ہیں لیکن اقوام متحدہ کی فنی امداد کے ادارے نے انھیں اپنے ٹھکانے کے انتظامی امور سے وابستہ کر کے کڑی بھیج رکھا ہو۔ انھیں اقوام متحدہ کے شعبہ صحت سے بعض حالات کا علم ہو گیا تھا۔

مسٹر گنڈ منڈسٹن نے مجھ سے کہا

”میں جانتا ہوں کہ آغا بیمار فریخی دوست ہیں اور انھیں بھی ان کا بڑا خیال رہتا ہو۔ میں انھیں خوفزدہ کرنا تو نہیں چاہتا لیکن یہ ملحوظ رہے کہ آغا کی ملائت معمولی نہیں ہو بلکہ سرکے لیے تشویشناک بنی ہوئی ہو۔“

میں نے بیماری کی نوعیت معلوم کرنی چاہی۔ میرا دل دھڑکنے لگا تھا۔ میں نے پوچھا ہر سرطان تو نہیں ہو، وہ کچھ گھبرا سکتے۔ مثال دینا چاہا۔ انھوں نے کہا، ”میں خود ڈاکٹر نہیں ہوں، اس لیے فنی معاملات میں کوئی رائے نہیں دے سکتا صرف اتنا جانتا ہوں کہ بیماری کچھ خطرناک ضرور ہو۔“

میں نے ڈاکٹر اردن سے دریافت کیا اور اندازہ لگایا کہ وہ بھی حقیقت حال ظاہر نہیں چاہتے۔ لیکن میرا دل کہہ رہا تھا کہ ضرور سرطان ہو۔ خلاصہ کرے۔ علالت تو بڑگنہ راج تک اس موزی مرض کا صحیح سبب بھی معلوم نہیں ہو سکا ہے۔ تحقیقات کی منزل آرائیوں سے آگے نہیں بڑھی ہو۔ مشرق و

مغرب کے سبھی معالج عاجز ہیں۔ ۳۰ دسمبر کو آغا اشرف نے مجھے لکھا:

”جیسا کہ آپ نے نہیں کے خط سے معلوم کر لیا ہو گا کہ ۶ نومبر کو میسر آپریشن ہوا تھا۔ ۲۹ اکتوبر کو مجھ پر برقان کا شدید حملہ ہوا یہاں پر مرض کا علاج آپریشن ہے۔ میں نے دو ماہوں سے مشورہ کیا اور دو دنوں نے اس پر صواب کیا۔ سب آپریشن کیا تو پتہ چلا کہ قی پر سخت درم ہو۔ اس لیے برقان ہے۔ BILE DUCT علیحدہ نہیں کیے جاسکتے۔ برقان کے دوران میں مجھ پر اسلامہ سخت دوسرے پڑتے تھے۔ آپریشن سے ان کا علاج ہو گیا اور تیسرے روز سرجن نے چلنے پھرنے کی اجازت دے دی مگر میں اس قدر کمزور ہو گیا ہوں کہ چند قدم کے چلنے سے جکڑ آجائے ہیں۔ ڈاکٹر نے کہا، قی کا علاج دیر طلب ہے۔ اس لیے پھر ماہوں سے مشورہ کیا۔ آخر ۲۴ کو ایک مشہور ڈاکٹر نے علاج شروع کیا۔ بیگ وقت چھٹیکے گئے ہیں اور یہ عمل پرتیسرے روز ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ دل بھی مختلف قسم کی دوائیں کھاتا رہتا ہوں۔ الحمد للہ کہ علاج سے فائدہ ہے۔ کل پھر ٹیکے لگیں گے اور خون بھی دیا جائیگا۔ امید ہو کہ اگر یہی رشتہ رہی تو دوسرے میں مرض برقرار آجائے گا۔ ہر رتبہ ڈاکٹر کی فیس ۵۰ ڈالر ہوتی ہو۔ یہ اس ملک میں ماہروں کی عام فیس ہے۔ میں ۱۹ نومبر کو اسپتال سے گھر آ گیا تھا۔ یہاں بے چاری شب روتی تھی اور میں مصروف ہیں۔ میں گھر میں چل پھرتا ہوں۔ اخبار کا مطالعہ کر سکتا ہوں مگر ابھی تک زیادہ دیر تک باتیں نہیں کر سکتا۔ کھانے پینے میں ہر چیز کی اجازت ہے۔ مگر قلبی شور، شلغم کی بھجیا، مندے کا سانس، آپ کی بیگم صاحبہ کے ہاتھ کے کپے ہوئے کر لیے۔ یہ عین یہاں کہاں میسر ہیں۔ اپنے وطن میں ان چیزوں کی قدر نہیں ہوتی اور بابر کی دنیا کی روستی سے انھیں ایسی خبر ہوتی ہے کہ کبھی بھول کر بھی ان چیزوں پر غور نہیں کرتے لیکن ۲۱-۲۲ سال سے غریب لوطی کی صعوبتیں جھیلنے کے بعد اب احساس ہو رہا ہے کہ یہ سودا کتنا ہنسکا پڑتا ہے۔“

پھر ان کی حالت زیادہ خراب ہوتی چلی گئی اور وہ نیویارک سے مجھے کوئی خط لکھ سکے۔ سارا مہینہ گزر گیا۔ عرف سرکاری طور پر مجھے اطلاع ملی کہ وہ لندن کے لیے روانہ ہو گئے ہیں اور چند دن وہاں قیام کر کے ۳۱ دسمبر کو ایک خبر کی درمیانی رات کو کراچی پہنچیں گے۔

اس وقت جبکہ ۱۹۶۱ء کا چل چلا ہوا تھا اور ۱۹۶۲ء کی آمد میں آدھی گز کو کراچی کے ہوائی اڈے پر پہنچ گیا۔ وہاں جا کر معلوم ہوا کہ لندن میں موسم خراب

مث جہاز نے پرواز نہیں کی، لہذا دوسرے دن آگے گا۔ سخت مایوسی
گھر پر ٹیلیفون نہیں ہوا اور نہ کچھ ضرورت محسوس ہوئی کہ کسی اور جگہ
یہ معلوم کر لیا جانا کہ جہاز وقت پر آکر رہے یا نہیں۔ چند منٹ کی
رتو کوئی وقت پیدا نہیں کرتی لیکن یہ بات حاشیہ خیال میں بھی نہیں
ہاز بالکل ہی رک گیا ہوگا۔ وہاں کے موسمی حالت کی زیادہ اطلاعات
نہیں آئی تھیں۔

دوسرے دن اچھی طرح معلومات حاصل کرنے کے بعد ہوائی اڈے پر پہنچا۔
فی اور زٹا ٹائی کی ہوا آگے ایک اور مخلص دوست اور میرے بھی
الدین احمد کے علاوہ مشرک مندرسن اور ڈاکٹر ارون بھی موجود تھے۔
آغا کی علالت موضوع سخن رہا لیکن پھر بھی یہ بھیدان دونوں میں سے کسی
بے تیس سال پرانے محبوب دوست واقعی سرطان کے موزی مرض میں
نے چھ بجے کے قریب ہوائی جہاز عمارت کے سامنے آکر کھڑا۔ میں نے
مسافر اترنے لگے۔ ایک کھڑکی کے شیشے میں سے سہیل کا چہرہ نظر آیا۔
وہ لوہاں میں مریم اور سلمیٰ نظر آئیں۔ کچھ دیر بعد سہیل کا سہارا لے کر
اسے اٹھے۔ عینکے دو آدمیوں نے بازو دیکر انہیں زمین سے نیچے اتارا۔
جلانے والی پہتوں والی کرسی پہلے سے موجود تھی۔ وہ اس پر بیٹھ گئے۔
میں پر ایک نظر ڈالی۔ دل سوس کر رہ گیا۔ وہ جس کی صحت قابل شک
ہڈیوں کا ڈیھانچ معلوم ہوتا تھا اور رنگ اتنا زرد تھا کہ کیسر کے
بھی تشبیہ مکمل نہیں کہی جاسکتی تھی۔ زرد دھنسی ہوئی آنکھیں بڑی
معلوم ہوتی تھیں لیکن بولوں پر ان کے ہنسی مٹھی۔ شاید زبردستی کی
طڑا اپنی پریشانیوں سے دوسروں کو متاثر کرنا کبھی گوارا نہیں کھتے
انے اپنی عادت کے مطابق ایک قہقہہ لگاتے ہوئے ڈاکٹر ارون سے کہا
رباب حل مغد نے نہیں بھائی، بے بیشے کے برعکس متیقن کیا ہے یہ لیکن میں
دہ کرنے کے لیے یہاں پہنچا ہوں۔ ڈاکٹر ارون بولے ”میں آپ کی خدمت
ہوں“ آغا نے قہقہہ تو لگادیا اپنی عادت کے مطابق لیکن اس میں دہشت
لم تھا اور ساتھ ہی اس کا سانس چڑھ گیا۔

دگرام کے مطابق انہیں اسی روز ۲ بجے کے پہانے سے لاہور چلا جانا تھا اس
بدیلی کے مشورہ کو وہ قبول کرنے کے لیے تیار نہیں تھے کسی نے زیادہ زور
نہیں سمجھا۔ چند گھنٹے کے لیے وہ ایرفرانس کے ریٹ ہاؤس میں چلے گئے او
کے ساتھ ہم سب کو چائے اور کافی میں شریک کیا۔ وہاں بھی ان کی خوش
ادکھا تھی۔

میں نے اس دوران میں ان کی گفتگو سے اندازہ لگایا کہ وہ خود بھی اپنے
مرض کی اصل نوعیت کا فہم نہیں ہیں۔ ان کا خیال تھا کہ صرف برطانوی اور بہت
جلد آپ ہوا کی تبدیلی نہیں تندرست کر دے گی۔ وہ لاہور سے ایٹ آباد جا میں گئے او
پھر کراچی آکر کچھ دن رہیں گے۔ تاہم انھوں نے صاف لفظوں میں کہا کہ اب میں نیویارک
ہرگز نہیں جاؤں گا۔ اگر اقوام متحدہ کی ملازمت کرنی ہی ہوتی تو لندن یا جنیوا میں تبادلہ
کرنے کی کوشش کروں گا۔ میں امریکا سے بالکل تنگ آ گیا ہوں۔

میں چاہتا تھا کہ ۲ بجے تک ان کے ساتھ رہوں لیکن حب انھوں نے کہا کہ میں
کچھ دیر آرام کرنا اور اگر ممکن ہو تو سوچنا چاہتا ہوں جو مجھ کو دوبارہ آنے کا وعدہ
کر کے چلا گیا۔ گھر والے کا سوال نہیں تھا۔ دفتر میں ہیں تو مجھ سے کام نہ ہو سکا۔ طبیعت
لے چپن رہی۔ اب میں نے ڈاکٹر ارون سے بھی کچھ دریافت نہیں کیا۔ آغا کی آنکھوں میں
بھیانگ مسکراہٹ حاوی دروں کی غمازی کر رہی تھی۔

ایک بجے ہم سب کے علاوہ محکم سید صاحب بھی وہاں پہنچ گئے۔ ان سے مل کر
آغا کو بڑی ڈھارس ہوئی اور کہا ”اب آپ میری نبض دیکھیے اور علاج کیجیے۔ میں نے
امریکی ڈاکٹروں سے تنگ آکر یہاں کایج کیا ہے۔ ذرا قن دست ہوں تو ہمدرد صحت میں
ان سب کے خلاف مضمون لکھ دوں گا۔ انھوں نے بری طرح تجھے توند مشق بنایا ہے۔ مراد ان
سوچنے سے بھی کم ہو گیا ہے۔ کجخت نہ صبح دو دیتے تھے اور نہ مناسب۔“ مجھے کتنا اعز
کر دیا ہے۔ سب سے زیادہ انجیکشنوں کی بھر مار تھی جن سے میں ساری زندگی بچتا رہا تھا،
وہی لا تعداد میرے جسم میں ٹھونکے گئے۔ میرا اصلی خون تو ان سے نہ کھ کر دیا اور
دوسروں کا خون میری رگوں میں بھر دیا۔ نہ معلوم کس کس منجرے کے خون کا ملاز۔
میرے جسم میں گھسٹا گیا ہے لہذا اگر میری زبان سے اس وقت کوئی ناشتہ بات نکل
جائے تو برا نہ مانیے۔ سمجھ لیجئے کہ کسی اور کا خون بول رہا ہو اور یہ کہہ کر انھوں نے
قہقہہ لگایا۔ دوسروں کو بھی ہند دیا۔ اور پھر خود بھی کچھ دیر کے لیے ہانپتے رہے۔

محکم سید صاحب نے موقع پا کر علیحدگی میں کچھ باتیں کہیں سے کر لیں کیوں کہ
ایک معالج کی نگاہ مریض کو عام لوگوں سے ذرا مختلف انداز میں دیکھتی ہوا انھوں نے
ایک ہی نظر میں یہ بھانپ لیا تھا کہ حقیقت حال وہ نہیں جو خطوں میں بیان کی گئی
تھی اور وہ یہ بھی جانتے تھے کہ امریکی معالجین نے اگر اشرف کو نہیں تو اشرف کی شریک
حیات کو ضرور اصلیت کا گاہ کر دیا ہوگا تاہم میرے ہزارا اصرار کے باوجود وہ راز مجھ پر
بھی منکشف نہیں کیا گیا۔ بہت بعد میں اعتراف کیا کہ مصلحتاً اسے چھپانا ہی مناسب
تھا۔ مجھے ہدایت خود موقع نہیں ملا کہ بیگم اشرف سے کچھ دریافت کرتا ادا غاصا جب
اس موضوع پر بات کرنا ہرگز مناسب نہیں تھا۔

نہ جانے ایرفرانس کے ریٹ ہاؤس میں کچھ آرام کر لینے سے یا اپنے پڑا نے

زحمت کی۔ میں آپ سب کی محبت کا شکریہ کیسے ادا کروں کہ اس خلوص کے سہارے طمانیت قلب حاصل ہو رہی ہے۔ حکم صاحب نے نسخہ تجویز کیا، پسلی رہا ہوں بلکہ کھارہ ہوں۔ ٹیکے بھی لگ رہے ہیں اور الحمد للہ کہ اب صحت حال سرجنوری سے کہیں بہتر ہے۔ بھوک لگتی ہو چند قدم چل پھر لیتا ہوں۔ دھوپ میں لیٹ کر آرام کرتا ہوں۔ شب کے خوب سوتا آتی ہے۔ عزیز واقربا سے بات چیت کر لیتا ہوں۔ امید ہے کہ جلد چلنے پھرنے لگوں گا۔

ان کے اپنے ہاتھ کا لکھا ہوا میرے نام پر آخری خط تھا۔ مجھنے کے آخر میں انھوں نے بھائی باقر کے ہاتھ سے خط لکھوایا اور خود صرف دستخط کیے۔ یہ علامت تھی اس بات کی کہ اب ان میں خط لکھنے کی شکست بھی باقی نہیں ہو۔ اسی خط میں انھوں نے فرانس کی بھی کہ اگر عثمان صاحب اپنے پروگرام کے مطابق چند دن میں لاہور آئیں تو ایک ٹوکر میں بیٹے کے تین چار عمدہ والے بھیج دینا۔ یہاں ہیبتہ اچھا اور سری نہیں ملتا۔ مجھے سخت ملال ہے کہ ان کی یہ آخری فرمائش پوری نہ ہو سکی۔ اب جب بھی پیسہ دیکھتا ہوں، آغا یاد آجاتے ہیں۔ ہوا یہ کہ عثمان صاحب کا پروگرام نسخہ ہو گیا۔ ایک اور صاحب کی روانگی روزانہ ملتوی ہوتی رہی۔ اسی دوران میں ایک کرمز با یوسف کھوریہ صاحب ڈھاکہ سے کراچی آئے اور لاہور جانے والے تھے۔ بہ کام ان کے سپرد کر دیا گیا۔

ارفروری کو ساڑھے چار بجے کے قریب میں حکیم صاحب کی کوٹھی پر پہنچا۔ وہ نیچے کی منزل میں کھوریہ صاحب سے بائیں کمرہ تھے۔ میں نے حکیم صاحب کی لے مجیدی صاحب سے درخواست کی کہ کھوریہ صاحب کو پیسے یا دو لادہ جے جائیں۔ وہ ابھی لاہور جانے والے ہیں۔ انھوں نے میری بات نوٹ کر لی۔ لیکن اسی اشنائیں میلی فون آیا۔ حکیم صاحب کی لیڈی سیکرٹری مسز ڈی سلوانے پیغام دیا ”آغا صاحب اس جہان سے کوچ کر گئے“ اس خبر بد کو سننے کا دھڑکاؤ لگتا ہوا تھا۔ لیکن یہ یقین نہیں تھا کہ اس قدر جلد داغ مفارقت ملے گا۔ میں سکتے کے عالم میں میں رہ گیا۔ آنکھیں آنسوؤں سے اٹھ آئیں۔ تیس سال پرانی دوستی کا رشتہ مادی اعتبار سے ٹوٹ گیا تھا۔ ان کی یاد عرصہ دراز تک ہم سب کو تڑپائے گی۔ پانچ بجے کی خبروں میں ریڈیو پاکستان نے اس سانحہ ارتحال کی تصدیق کر دی اسی روز وہ لاہور میں جہاں ان کے دادا خٹم العظمیٰ مولانا محمد حسین آزاد بھی ابدی نیند سو رہے ہیں، ہمیشہ کے لیے سپرد خاک کر دیے گئے۔

فضل حق قریشی دہلی

ہم میں ہنس بول لینے سے یا حکیم صاحب کے دلاس دینے سے ان کی طبیعت تیز ہوئی تھی کہ انھوں نے اب پیسہ گاڑی استعمال کرنے سے انکار کر دیا اور موٹر سے ری آئی پی روم تک جانے اور پھر وہاں سے جہاز کے زینے تک پہنچنے کے لیے میرے سہارے پر اکتفا کیا لیکن دو گنا گناے قدیموں کا انداز چننی کھارہ تھا کہ وہ لمزور ہیں اور اپنے اعصاب پر منہل سے قابو پا رہے ہیں۔

یہ منہل کا دن تھا۔ حکیم محمد سعید صاحب اپنے معمول کے مطابق ہر شے اپنے جمعرات اور جمعہ کے دو دن لاہور میں گزارتے اور اس شہر کے مریضوں کا معائنہ بن۔ چنانچہ انھوں نے آغا سے وعدہ کیا کہ میں دو دن بعد لاہور میں آکر آپ کی دیکھ گا۔ آغا اور اس وقت اطمینان سے آپ کی ہنس خیر دیکھ کر علاج کے لیے رلے دو لگا۔ روانگی سے قبل آغا نے مجھے تاکید کی کہ میں ابھی لاہور میں ان کی بہن کو جو مسٹر جمیل حسین رضوی کی شریک حیات ہیں، ٹرنک کال کے ذریعے مطلع کر دوں کہ وہ نے بعد لاہور پہنچنے والے ہیں۔ میں نے کہا کہ میں ٹیلیگرام سے حکیموں کو مدد نہ ملے۔ نے کہا کہ میں تارکھوں کی رفتار کا دے سے خوب واقف ہوں۔ وہ اپنی ان بہن کو پاتے تھے اور اسی لیے لاہور میں بھائی باقر کے گھر کے بجائے ان کے ہاں ٹھہرتے تھے۔ میں نے ٹرنک کال سے حکیم رضوی کو مطلع کر دیا۔ تاہم انھیں مل چکا تھا۔ وہ بہت دن تھیں۔ انھوں نے مبتلا بانہ مجھ سے پوچھا ”آغا کی طبیعت کیسی ہو؟“ بھلا بھلی بدل پر میں اس کیسٹ کو کیوں نہ کہ بیان کرتا جس کی حقیقت پر میں خود بھی پورے کے ساتھ روشنی نہیں ڈال سکتا تھا۔

تیسرے دن حکیم صاحب لاہور چلے گئے اور جب جمعہ کی آدھی رات گزار کر تھی اڈے پر ۲ بجے واپس آئے تو میں ان کے بھانجے میاں بیس کے ساتھ فوراً یہ کرنے کے لیے وہاں موجود تھا کہ آغا کا اب کیا حال ہو۔ مگر انھوں نے اسے زبردہ کہا کہ نسخہ تجویز کر دیا ہے، دوا بھیج دی ہو اور وعدہ کرایا ہوں کہ اس پیسے میں الایو کے ایک یہ چکر صرف ان کی خاطر لگناؤں گا اور ٹرنک کال کے ذریعے دریافت حال بھی لگا۔ یہ وعدہ انھوں نے ہر لحاظ سے پورا کر دیا۔

’ لاہور سے آغا صاحب نے جنوری کو مجھے خط لکھا:

”اس دوران آپ نے میری حالت کا اندازہ خوب کر لیا ہوگا۔ خداوند کریم کی صرف عنایت تھی کہ اس قدر لمبا سفر اس ہمت سے کٹ گیا۔ لاہور کے ہوائی میدان پر بھائی جمیل، بھائی باقر اور عثمان صاحب موجود تھے۔ عثمان مجھے پہلی نظر میں پہچان کر کے گھر پہنچ کر سفر کی تھکان کا اثر عموماً ہوا اور کئی روز تک غموں کی اور بیماری کے درمیان کی حالت طاری رہی۔ اسی دوران میں حکیم صاحب تشریف لائے اور ایک مرتبہ نہیں بلکہ تین دفعہ



نہ صرف پاکستان میں بلکہ دنیا کے ہر ملک میں ایسے مریضوں کی تعداد برابر بڑھ رہی ہے۔ جن لوگوں نے اس موضوع پر تحقیقات کی ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ ایسا ہونا ہے کہ گائیکہ دنیا میں شور و شعاع بڑھ رہا ہو اور ہماری زندگی نہایت ہر رفتار ہو گئی ہے۔ ہمارے اعصاب پر ہر وقت ایک طرح کا بار پڑتا ہے۔ ہر قسم کی منفی چیزیں ہر شے پر چلتے ہوئے بھی ہوش و حواس ٹھیک نہ کھنٹے پڑتے ہیں اور نہ حادثہ یقینی ہو کسی کو کام کی زیادتی کی شکایت ہو کسی کو مفلسی کی، بلکہ یہ نواب عالمگیر مرض ہے کہ تنخواہ میں گوارا نہیں ہوتا۔ الغرض ہر شخص کسی نہ کسی فکر میں مبتلا ہے۔ یہی فکر جب سے بڑھ جاتا ہو اور اعصاب ہر وقت کے بار کی تاب نہیں لاتے تو انسان اس مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے جسے ہم خلل اعصاب کہتے ہیں۔ سب سے زیادہ تکلیف دہ امر یہ ہے کہ مریض اپنے آپ کو مریض نہیں سمجھتا۔ اسے پتہ ہی نہیں چلتا کہ اس کے اعصاب جواب دے رہے ہیں۔

کچھ سماجی مریض جسمانی کرب کی شکایت بھی کرتے ہیں۔ درد سہرا کر کا درد پیٹ کا درد، اختلاج قلب، عارض، سر کے چکر — یہ اور اسی قسم کی دوسری شکایات بہت کچھ خلل اعصاب کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ گھبراہٹ، خوف، زور و زنجی، خاموش رہنا اور قوت فیصلہ کا فقدان بھی بعض اوقات اسی وجہ سے پیدا ہو جاتا ہے۔ ایسے مریضوں کا مرض سمجھنا آسان نہیں ہوتا۔ ڈاکٹر اور دوسرے لوگ یہ کہہ دیتے ہیں کہ انہیں صرف دہم ہو لیکن حقیقت اس کے برعکس ہوتی ہے انہیں واقعی تکلیف محسوس ہوتی ہے لیکن تکلیف کا اصل سبب یعنی خلل اعصاب، بدگمانی، غلط فہمی، تفکر وغیرہ نہ مریض کی سمجھ میں آتا ہے اور نہ معالج کی۔

چند مثالیں، مثال کے طور پر عورتوں کو لے لیجیے۔ دوسرے ملکوں میں کم لیکن ہمارے ملک میں زیادہ زور اس بات پر دیا جاتا ہے کہ شوہر کا دھیان ہر وقت اپنی بیوی کی طرف ہے۔ ہماری میگات یہ برداشت نہیں کر سکتیں کہ ہم

مثلاً مشہور ہے کہ کمزور آدمی کو غصہ زیادہ آتا ہے لیکن اب تو یہ تیز اٹھتی ہے۔ کمزور طاقتور سب غصے کا شکار معلوم ہوتے ہیں۔ اختیار جرائم اور قتل کی ن سے بھرے ہوتے ہیں۔ تفصیل پڑھیے تو معلوم ہوتا ہے کہ سبب صرف اتنا ہے۔ سترہ کو بیوی نے طعنہ دیا تھا کہ جسے وہ برداشت نہ کر سکا اور اس نے کھانا بیوی کے کمرے کر دیے یا دو کسانوں یا ان کی پارٹیوں میں محض اس بات پر ہوا ہو گیا کہ ایک نے دوسرے کو گالی دے دی تھی۔ ایک آدھ آدمی قتل ہو گیا اور آدمی زخمی ہو گئے۔

یہ باتیں بظاہر معمولی ہیں۔ ہم ایسی خبریں پڑھتے ہیں اور مسکرا کر ہاتھ دیکھ جیت کا اظہار کر کے خاموش ہو جاتے ہیں لیکن بغور دیکھیے تو ان کے پس پشت کا کھانا کھا کر فرما فطر آئے گا۔ یہ مرض ہے خلل اعصاب جسے بعض لوگ دماغ شکنی بھی کہہ دیتے ہیں۔ خود ہیں جب وقت آتا ہے تو نتائج سے بے خبر ہو کر کچھ کا راجے ہیں اور بعد میں پچھتاتے ہیں۔

بعض لوگ کہتے ہیں کہ اچھی غذا نہ کھانے کی وجہ سے انسان کا یہ حشر ہوتا ہے۔ عدا سے یہ مراد نہیں کہ انسان مرغن کھانے کھائے بلکہ متوازن غذا یعنی ہم سب بہ ضروری ہے جس میں حیاتین کے علاوہ دوسرے اجزاء بھی کافی مقدار میں شامل ہوں۔ اس سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ملک میں کتنے لوگ اس قسم کی غذا خرید سکتے ہیں اور لے جوڑے کنبوں کے تمام افراد کے لیے اس کا بندوبست کر سکتے ہیں؟

خلل اعصاب کیلئے ہے؟ مزاج کی خشکی جب زیادہ بڑھ جاتی ہے تو ہم لے اعصاب کہتے ہیں۔ انگریزی میں اس کے لیے ایک اصطلاح 'سائیکونیروسس' مال ہوتی ہے یعنی خلل اعصاب متعلق نفس۔ یہ ایک دائمی مرض ہے جس کی وجہ بہت اور قوت ضبط و قابو میں توازن باقی نہیں رہتا۔ ماہرین اس فتنہ کو دھتکا اس شخص سے علیحدہ رکھتے ہیں جو چوٹ وغیرہ لگنے سے پیدا ہو جاتا ہے۔

میں مریض کو کوئی مفید مشورہ بھی دے سکے۔

صرف ہمارے ملک میں بلکہ امریکا جیسے ترقی یافتہ اور خوش حال ملک میں بھی بہت سے لوگ ایسے ہیں جن کے جسم میں کوئی لوگ نہیں لیکن وہ بیمار ہیں۔ وہ اسپتال میں داخل نہیں ہیں، اپنا کام کاج، نوکری، تجارت سب کچھ کرنے ہیں لیکن مستقل طور پر اعصابی ہیجان میں مبتلا رہتے ہیں۔ انھیں آپنا گل نہیں کہہ سکتے لیکن ان سے گفتگو کر کے آپ کو یہ ضرور محسوس ہو جائے گا کہ وہ معمول پر نہیں ہیں۔

ایک نیا طریقہ: ایسے لوگوں کے علاج کے لیے اب ایک نئے طریقے پر عمل کیا جا رہا ہے، جس میں نہ کسی دوا کی ضرورت پڑتی ہو اور نہ کوئی تکلیف ہوتی ہے البتہ ایک ماہر امراض دماغی ضرور موجود ہونا چاہیے۔ ماہر ایسے آٹھ دس مریضوں کو اپنے چاروں طرف جمع کر لیتا ہے اور انھیں آپس میں گفتگو کرنے بلکہ بحث مباحثے کرنے موقع دیتا ہے۔ خود خاموش رہتا ہے اور صرف اس وقت دخل دیتا ہے جب اس کی رہبری یا ہدایت کی ضرورت ہو یا بحث اتنی بڑھ جائے کہ جھگڑے کی شکل اختیار کر لے۔

مقصد اس اجتماع کا یہ ہوتا ہے کہ لوگ ایک دوسرے کے حالات بیان کریں، ہر شخص نہایت بے تکلفی سے اپنے اپنے مسائل، نکالیف، دقتیں اور خوشیاں بیان کرے۔ ماہر امراض چپ چاپ سب کچھ سنتا ہے۔ اس دوران میں اسے کسی شخص کے منہ سے نکلی ہوئی کوئی ایسی بات مل جاتی ہے جو علاج کا درجہ رکھتی ہو گی یا ماہر امراض کو اس مریض کے ذہن میں سمجھانے کا موقع مل جاتا ہے۔

یہ سب مریض ہفتے میں دو تین بار اس قسم کی مجالس مذاکرہ میں حصہ لیتے ہیں اور اس کے بعد اپنے گھر یا اپنے کام کاج پر واپس چلے جاتے ہیں۔ ان مجالس کا سبب بڑا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ مریضوں کو یہ یقین ہو جاتا ہے کہ صرف وہی جذباتی ہیجان یا ذہنی الجھن میں مبتلا نہیں ہیں دنیا میں بہت سے دوسرے آدمی بھی اس تکلیف میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ اس طرح انھیں ذہنی طور پر یکگز نہ سکون مل جاتا ہے۔

اس قسم کے اجتماعات میں ہر عمر کے لوگ شریک ہوتے ہیں لیکن کوشش یہ کی جاتی ہے کہ ہر عمر کے افراد کے لیے علیحدہ علیحدہ انتظام کیا جائے۔ یہاں ہم ایسا واقعہ بیان کرتے ہیں جس کی بہت سی مثالیں ہمارے ملک میں بھی مل سکتی ہیں دو واقعات: عام طور سے بچے زخم معدی میں مبتلا نہیں ہوتے بلکہ گیارہ سالہ بچے کو دیکھ کر ایک ڈاکٹر کو مشتبہ ہو گا کہ وہ زخم میں مبتلا ہے۔

کسی دوسرے شوق پر کچھ وقت صرف کریں یا اسے اپنے دل میں جگہ دیں بعض اوقات یہ معمولی سی بات نازک صورت اختیار کر لیتی ہے۔ عورتوں کی بعض اخصاسی بیماریاں شوہروں کی بے فوجی اور سرد مہری کا نتیجہ ہوتی ہیں لیکن عجیب بات ہے کہ دونوں میں سے کسی کو اس سبب کا پتہ نہیں چلتا۔

کبھی کبھی دوسرے ملکوں میں بھی اس قسم کے واقعات پیش آتے ہیں۔ امریکا میں ایک عورت کو جو ماں بن چکی تھی اور جسکی عمر پچھتر ہی تھی، دوسری شکایت پیدا ہوئی۔ ڈاکٹروں کی سمجھ میں کچھ نہ آیا۔ بظاہر دردِ سر کا کوئی سبب نظر نہیں آتا تھا۔ سب یہی کہتے تھے مریضہ کو دم ہو گیا ہے اور کچھ نہیں لیکن اس غریبہ میں واقعی شدید درد ہوتا تھا اور جیسا کہ بعد میں معلوم ہوا اس کی وجہ جسمانی نہیں تھی بلکہ جذباتی تھی۔ مریضہ ایک قسم کے دماغی ہیجان میں مبتلا تھی۔

اس عورت کے سر کا درد اس قدر بڑھا کہ وہ ہر وقت چڑچڑی رہنے لگی۔ بالآخر اپنے معالجوں کے مشورے سے وہ دماغی امراض کے ایک معالج کے پاس گئی، جس نے اس سے بہت سی باتیں کیں اور وہ اس نتیجے پر پہنچی کہ مریضہ اپنے شوہر کے تین شکار کی ریتوں سے خوف زدہ اور پریشان رہتی ہے، جن میں شوہر کا فی دل چسپی لیتا تھا۔ مریضہ جب گرمیوں کی تعطیل میں تمام افرادِ خانہ کے ساتھ کسی دوسری جگہ چلی جاتی تھی اور کتے گھر پر ہی رہ جاتے تھے تو اس کے سر کا درد موقوف ہو جاتا تھا۔ ماہر امراض دماغی نے یہی بات پکڑ لی اور اس کے شوہر نے اپنے کتے بچ ڈالے اور مریضہ بالکل تن درست ہو گئی۔

آسان علاج: ہمارے ملک میں بھی ایسی شکایات عام ہیں۔ نہ صرف شوہر اور بیوی کے درمیان بلکہ ہر کس و ناکس کے درمیان۔ جب بھی دو افراد کے درمیان مستقل طور پر ناجاتی رہتی ہو، ان کے ذاتی مسائل کا جائزہ لینا یقیناً مفید ثابت ہوگا۔ جذباتی ہیجان کے سلسلے میں اب تک بہت سی تحقیقات ہو چکی ہیں اور ماہرین اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ جو لوگ نفسیاتی طور پر بے چین رہتے ہیں ان کا دوسروں کے ساتھ مشکل سے گزارا ہوتا ہے۔ انھیں غصے، گھبراہٹ، فکر، خوف اور چڑچڑیے پن پر قابو نہیں ہوتا۔

ایسے موقعوں پر طبیب کا فرض ہوگا کہ وہ جسمانی عوارض کی تلاش کے علاوہ مریض کی نجی زندگی کے متعلق بھی اس سے کچھ پوچھے کہ وہ کیا کرتا ہے، کیسے گزارا کرتا ہے، اسے کوئی فکر تو لاحق نہیں، اس کی گھریلو زندگی کیسی ہو اور یہ کہ وہ کیوں رہتا ہے، اگر مریض کے جسم میں کوئی روگ موجود نہ ہو تو پھر اسے جتا دینا چاہیے کہ اسے تن درست ہونے کے لیے اپنی بد مزاجی کو ختم کرنا ہوگا۔ ممکن ہے طبیب اس سلسلے

اس کی دماغی الجھن کی وجہ اس کے والدین کا برتاؤ تھا جو نہ تو راز پڑھے لکھے تھے اور نہ کسی جسم کی فن کارانہ صلاحیت کے مالک تھے۔ لڑکی کا ایک کامیاب تاجر تھا۔ گھر میں خدا کا دیبا سب کچھ تھا۔ اس لیے وہ چاہتا تھا جو چیز زندگی میں اسے نہیں مل سکی وہ اس کی بیٹی کو مل جائے۔ ماں باپ دونوں نے لڑکی کو مجبور کیا کہ وہ قصہ و موسیقی کا مطالعہ کرے، آرٹ کی کلاسوں میں شریک ہو اور کسی نہ کسی طرح اپنی جماعت میں اول رہے۔ لڑکی پر اتنا کام پڑا کہ وہ تھکی تھکی رہنے لگی اور روز کی تنہی نے اس کے ذہن کو مستقل طور پر افسردہ کر دیا۔ بارہا میں مبتلا کر دیا۔ غلطی افسردہ کے معالج نے لڑکی کے والدین پر صور حال واضح کر دی۔ وہ اپنی محبت سے مجبور ہو کر ایسا کر رہے تھے لیکن جب لینے کے پر گئے تو فوراً محتاط ہو گئے۔ انہوں نے لڑکی کو اختیار دیدیا کہ وہ جس طرح بھی خوش ہو سکے، یہ چھٹا تھوڑے ہی دن بعد اس کا یہ جان بچ ہو گیا اور اس کے ساتھ سر اور متلی کی شکایت بھی جاتی رہی۔

ایسے کتنے ہی واقعات اس دہلی میں پیش کیے جاسکتے ہیں جو اس حقیقہ کے شاہد ہوں گے کہ ضرورت سے زیادہ محبت، غلط لاڈ چوٹیلے، باہمی غلط فہم بدگمانیاں، حسد، جلن، نسوانی جھگڑے، ہوس زرا در چند دوسری خواہشات ہیں پہلے غلطی افسردہ میں اور پھر کتنی تکلیف دہ جسمانی مرض میں مبتلا کر دے ہیں۔ لہذا اپنے افسردہ کو غیر ضروری بار سے بچائیے۔ سادہ زندگی کی عادت ڈالیں تاکہ اقتصادی تفکرات آپ سے دور رہیں اور اپنی صحت کے اس نفسیاتی پہلو سے غفلت نہ رہیں۔

فٹ درد محسوس ہوتا تھا لیکن ڈاکٹر اس کا سبب نہ معلوم کر سکا اور نہ ہی اس سمجھ میں کوئی ایسا علاج آیا جس سے لڑکے کا درد کم کیا جاسکتا۔ ڈاکٹر کی رائے تھی کہ لڑکا غلطی افسردہ میں مبتلا ہو چکا ہے اس لیے ایک اجتماع میں شریک ہونے کی امید کی گئی جس میں بیس سال سے کم عمر کے لڑکے شریک ہوتے تھے۔

لڑکے نے ان مباحثوں میں پانچ مہینے تک حصہ لیا۔ وہ آہستہ آہستہ ٹھیک ہوا اور پھر بالکل تن درست ہو گیا۔ زخم کی وجہ وہ جذباتی یہ جان تھا کہ آپس میں نظر ہے کہ لڑکے کا بڑا بھائی کافی عرصہ پہلے سائیکل سے گر کر مر چکا تھا۔ لڑکا اچھا خاصہ توانا اور نمونہ تھا اور عام لڑکوں کی طرح ہنس کھیل کر اپنا فٹ گزارنا چاہتا تھا لیکن اس کے والدین کو اپنے پہلے بیٹے کی افسوس ناک موت دینی۔ وہ اس بیٹے کو اپنی آنکھوں کے سامنے سے نہیں ہٹنے دیتے تھے اور اسے وہ نام نہیں کرتے دیتے تھے جو لڑکپن کی توانائی اس سے لیتا چاہتی تھی۔

گیارہ سال تک لڑکا بڑے لاڈ چوٹیلے سے پرورش پاتا رہا لیکن غلطی افسردہ اور ایک طرح کی کشمکش میں بھی مبتلا رہا جو آخر کار زخم کا سبب بنی جب علاج معالجے کی اس مجلس میں شریک ہونے لگا اور اسے اپنی دلی خواہشات اور جذبات ظاہر کرنے کا پورا موقع ملا تو اس کا وہ یہ جان دور ہو گیا۔ اس کے ساتھ لکھ درد اور مرض بھی جاتا رہا اور وہ بالکل تن درست ہو گیا۔

ایسے ہی ایک اجتماع میں ایک نوجوان لڑکی بھی شریک ہوتی تھی جسے درد سر اور متلی کی شکایت تھی۔ جب اس نے اپنی تکلیف کے ساتھ ساتھ اپنے خیالات اور احساسات بھی بیان کیے تو جلد ہی معلوم ہو گیا کہ وہ بھی غلطی افسردہ کا شکار ہے۔

ایک ہفتہ کھانا پچا چوبند اور چٹلا پچہ پل بھر میں ہر ایک کی توجہ اور پیار کا مرکز بن جاتا ہے۔ ناقص غذا اور جراثیم کی کمی پچہ سے شرارت اور ماں سے سرت چھین لیتی ہے اور پچہ کھلائے ہوئے پھول کی طرح مذہال ہو جاتا ہے۔ مناسب دیکھ بھال صحیح غذا اور ایک اچھے ٹانگ کے انتخاب پر پچہ کی صحت ماں کی مسکراہٹ اور مستقبل کی دولت کا انحصار ہے

ایسی لڑکی

سمجھدار نہیں اپنے بچوں کو نونہال بے بی ٹانگ پلاتی ہیں۔
نونہال بے بی ٹانگ میں وہ تمام اجزا پوری طرح موجود ہیں جو بچہ کی جسمانی نشوونما اور سکھائیوں سے محفوظ رکھنے کے لئے ضروری ہیں۔

نونہال بچوں کی صحت کا محافظ
بے بی ٹانگ



قلب

ایک حیرت انگیز مشین

دل کا سکونا اور پھیلنا ایک قاعدے میں حرکت کرنا اور رگوں میں خون پہنچانا عجیب باتیں ہیں۔ جسمانی مشین کا یہی پرزہ ایسا ہی جو پیدا ہونے سے مرنے تک نہایت مستعدی باقاعدگی اور تسلسل کے ساتھ اپنا فرض ادا کرتا رہتا ہے۔ اگر انسان کی اوسط عمر ستر سال ہو تو وہ اتنی مدت میں ۳۰۰ بار حرکت میں آکر خون کو دھکیلتا رہتا ہے۔ ہر انقباض (سکڑنے) کی مدت ۰.۸۵ سیکنڈ۔ ہر اتساع (پھیلنے) کی مدت ۱.۱ سیکنڈ اور دھڑکنے کے درمیان آرام کا وقفہ ۰.۳ سیکنڈ ہوتا ہے۔ دل کوئی بھاری بھر کم چیز نہیں ہے۔ اس کا وزن شکل سے دس اونس ہوتا ہے۔ لیکن جو کام اسے دن بھر کرنا پڑتا ہے وہ اس قوت کے مساوی ہے جو چالیس ہزار پونڈ وزن کو ایک گز لے جانے میں صرف ہوتی ہے وہ چوبیس گھنٹے میں ۲۵ ہزار پونڈ خون کو رگوں میں گردش دیتا ہے۔

قلب کی ضربات عموماً دو قامت اور ڈبل ڈول پر منحصر ہیں۔ عمر جتنی کم ہوگی اتنی ہی تیز نبض چلے گی۔ ایک منٹ میں پڑیا کا دل آٹھ سو بار دھڑکتا ہے، چوبیس سال کا بچہ سو بار، گھوڑے کا صرف چالیس بار۔ انسان کے فزائیجیٹک نبض ۳۵ بار۔ ایک سال کی عمر میں ۱۱۱، چھ سال کی عمر میں ۹۹، ۱۲ سال کی عمر میں ۸۰۔ اور بالغ ہونے پر ۲۲ بار محسوس ہوتی ہے۔ اور جب انسان اپنی ولایتی جوبل سنائے تو ساٹھ رہ جاتی ہے۔

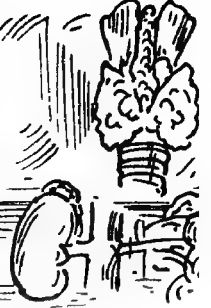
مشروب مشرق روح افزا

تیار کردہ

حرکت قلب کو منضبط کرتا ہے، مفرح و مقوی قلب ہے۔



جنی ہارمون کی تباہ کاریاں



589/62

استعمال ہو رہے ہیں۔ اس وقت ہم صرف جنی ہارمونوں میں مردوں کے خصبیوں اور خصیتہ الرحم کے اثرات پر روشنی ڈالنے کی کوشش کریں گے۔

جنی ہارمونوں کے استعمال کی آج کل اتنی گرم بازاری ہو کہ مہاسوں سے لے کر چہرے کی جھریوں تک کیلئے ان کا استعمال کیا جاتا ہے اور بہت سے مریضوں میں ان کے المٹاک نتائج ظہور میں آتے ہیں۔ یہ ہارمون بہت براہ راست طریقے سے عمل کرتے ہیں۔ بہت سی حالتوں میں اچھی خوراک، حفظ صحت کی معمولی تدابیر اور طبیعت کی اصلاح سے کام نکالا جاتا ہے، لیکن ان تذبذب کو اختیار کرنے کے بجائے بازی گری کی نمائش کے لیے ہارمونوں کو انجیکشن، گولی یا کیم کی شکل میں استعمال کر دیا جاتا ہے جن کے نیچے میں بعض اوقات بالکل غیر متوقع نتائج ظہور میں آتے ہیں جو عام طور پر بہت سنگین ہوتے ہیں۔

ہارمونوں کے بغیر جسم کی
کاڑی نہیں چل سکتی
ضروری ہے۔ ہارمون جسم میں کیمیائی افعال انجام دیتے ہیں جو اعضا کی کارکردگی کے لیے ضروری ہیں۔ عام طور پر ہارمون جسم میں مندرجہ ذیل افعال انجام دیتے ہیں :-
(۱) یہ بافتوں اور ساختوں میں کیمیائی خیموں (انزائمز) کو مجتمع اور مرکب کرنے کے لیے تیدیلیاں پیدا کرتے ہیں (۲) خیموں کے نظام میں کیمیائی جوہر کی جنبت سے حصہ لیتے ہیں (۳) کیمیائی خیموں کے نظام کو تیز باسٹ یا باطل کرنے کی خدمت انجام دیتے ہیں۔ بالفاظ دیگر جسمانی افعال کی بڑی اور سببی میں انھیں دخل ہے۔

انسانی جسم کے غدد — مخامبہ، درقہ، کلاہ گردہ وغیرہ — ضروری ہارمون تیار کرتے ہیں اور یہ ہارمون ہمیشہ مناسب مقداروں میں جسم کے اندر موجود رہنے ہیں، بشرطیکہ وہ عدد جو انھیں پیدا کرتے ہیں صحت مند ہوں اور انھیں صحیح غذا بہم پہنچتی رہی ہو اور ان پر ضرورت سے زیادہ بار نہ پڑتا ہو۔ طبیعت کی اصلاح اور درستگی غدد کی صحت کی بھی ضامن ہے۔ یہ غذا اور طبیعت کے دائرے سے خارج نہیں ہیں۔ جدید تحقیقات میں ناکافی غددی افزائش کے مسئلے کو اس طرح حل کرنے

آج کل بڑی کثرت سے لوگوں کو کسی نہ کسی قسم کے ہارمونوں کے طور پر استعمال ہارہے ہیں۔ ضرورت ہو کہ ان کے عظیم نقصانات کا جو پرلہر متا ہرے جن آئے مانتی سے جائزہ لیا جائے۔ بلاشبہ جسم کے اندر ہارمون کے افعال بہت کثرت سے ہار جسم کے افعال کا صحت سے جاری رہنا بڑی حد تک ان پر موقوفہ صحت کے ساتھ کیمیائی خیموں (انزائمز) کے نظام سے ان کا گہرا تعلق ہے، عیت ان پر پورا کنٹرول رکھنی ہے اور ان کی مقدار کے تناسب اور توازن بڑی بڑی جسم کے تمام غدد طبیعت کے زیر فرمان ہیں۔ وہ طبیعت کے زیر اثر کام کرتے ہیں اور جس وقت ان کی ضرورت ہوتی ہے اتنی ہی مقدار میں اور اسی وقت وہ باکرتے ہیں۔ طبیعت اگر ضعیف ہو جائے تو ہارمونی نظام میں خرابی آجاتی ہے۔ نظام کی خرابی کی بہترین تدبیر طبیعت کو قوی کرنا ہے۔ طبیعت کا ضعف سے امور سے تعلق رکھتا ہے جس کو طبیعت مشرقی میں بڑی خوبی کے ساتھ بیان ہے۔ آج کل ہارمونوں کی خرابی کے لیے تھائی روکسن، غددہ درقہ کے (تھائیروکسن) ٹیسٹوسٹرون (خصبیوں کے ہارمون) کلاٹیسون (کلاہ گردہ) اور ایسٹروجنین (خصیتہ الرحم کے ہارمون) وغیرہ بکثرت استعمال نہیں۔ لیکن ان کا استعمال بہت بے احتیاطی اور لائروائی کے ساتھ ہوتا ہے، شخص کے بغیر طویل مدت تک ان کو استعمال کرایا جاتا ہے۔ ہمیں ان کے استعمال سے کوئی تعرض نہ ہوتا اگر ان کے نقصانات ہمارے مشاہدے سے خود طبیعت جدید میں ہارمونوں کے خواص و نقصانات پر اس قدر شدید تذبذب نہ ہو کہ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ہارمونی ادویہ بجائے مفید ہونے کے صحت کے لیے رہے ہیں لیکن اس کے باوجود مفاد پرست اور عجالت پسند طبائع ان کے بے احتیاط برتنے کے بجائے ان کو دھڑلے سے استعمال کر رہی ہیں۔ آج دہائی بے احتیاطی سے استعمال نہیں کیا جاتا ہو جتنی بے احتیاطی ہارمونی دار دہائی جاری ہے۔ کارٹی سون اور لے سی ٹی ایچ کے نقصانات پر ہم صحت میں روشنی ڈالیں گے۔ غددہ درقہ کے ہارمون بھی بڑی کثرت سے

ہائیں کی گئی ہے کہ غد کے افعال کے خراب یا کمزور ہوجانے کے اسباب کو جاننا اور ان کی اصلاح کی کوشش کی جاتی بلکہ اس کا تدارک کرنے کے لیے یا تو یوں تیار کیے گئے یا جانوروں کے ہارمونوں کو انجیکشن کے ذریعہ جسم میں داخل بہت سے مریض جن کا علاج مرض کے مزید کی اصلاح و تدبیر سے کیا جاسکتا ہارمونوں کے مسلسل استعمال کے بد فائدے گئے جس کے نتیجے میں وہ خطرناک دن کی مصیبت میں گرفتار ہو گئے۔

اسی قسم کی بدگئی کے ایک واقعہ کی یونائیٹڈ پریس آف امریکا نے رپورٹ کیا کہ نیویارک کا ایک نوجوان لڑکا، حساسیت (الرجی) اور دائمی نزلہ نیا تھا۔ ان امراض میں اس کا مردانہ ہارمون سے علاج کیا گیا ہے۔ بچے کے والدین بچہ پر درس لکھ دلا کر دعویٰ کر رہے تھے کہ اس علاج سے بچے میں ایک مکمل بالغ کی تمام علامات پیدا ہوئی تھیں اور اس کے اندر شدید جنسی اشتہا بھڑک اُبھ رہی ہے۔ اس واقعہ کو چار سال ہو گئے ہیں۔ اصل امراض بدستور ہیں اور اس میں اس کیفیت کا اور اضافہ ہو گیا ہے جو ہارمون کے علاج سے پیدا ہے۔ کیلیفورنیا یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے مردانہ ہارمونوں کے منفی طویل پچ کے بعد رپورٹ دی ہے کہ مردانہ ہارمون جو اکثر بچوں کو ذہنی کمی اور بہت سے مرے امراض کے لیے دیے جاتے ہیں، وہ آگے چل کر ان میں عقم کا سبب بن سکتے ہیں۔ حمل کے ابتدائی زمانے میں حاملہ کو مردانہ ہارمون کھلائے جاتے ہیں اس سے

ن پر غلبہ اثر پڑتا ہے۔ ۸ اگست ۱۹۵۹ء جیل آف دی امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن اجزمین میڈیکل میگزین کی رپورٹ نقل کی گئی ہے جس میں اس قسم کے تین کیسوں کا اہل دیا گیا ہے۔ ان بچوں میں ہارمون کے استعمال سے جو بد خلقی دیکھی گئی وہ دماغ، معر، جگر، حلال، امعاء، عضلات اور پھیپھڑوں پر مشتمل ہے۔ مختلط طریقے سے ماب لگا کر معلوم کیا گیا ہے کہ بد خلقی کا نشوونما مردانہ ہارمونوں کے استعمال کے ساتھ ساتھ شروع ہوا۔ جنسی ہارمونوں کے استعمال سے جنسیت میں بھی زیارت پیدا ہو سکتے ہیں۔ ماہرین افعال الاعضاء بتاتے ہیں کہ جنسیت کا تعین حمل کے بالکل ابتدائی زمانے ہی میں ہو جاتا ہے لیکن برونی اعضائے تناسل کے آغاز میں کے ابتدائی دس ہفتوں سے پہلے نمودار نہیں ہوتے۔ اس زمانے میں اعضائے جنسی ہارمون سے اثر پذیر ہونے کی انتہائی صلاحیت رکھتے ہیں۔ جنین کا بنیادی ڈھانچہ زمانہ ہوتا ہے اور خصیوں سے جنسی افراز کے بعد جنس میں امتیازی علامات نمودار ہوتی ہیں۔ یہ تمام تغیرات حاملہ کے افرازات سے وقوع میں آتے ہیں۔

اب اگر اس نازک موقع پر جنسی ہارمون حاملہ کو استعمال کرا دیے جائیں

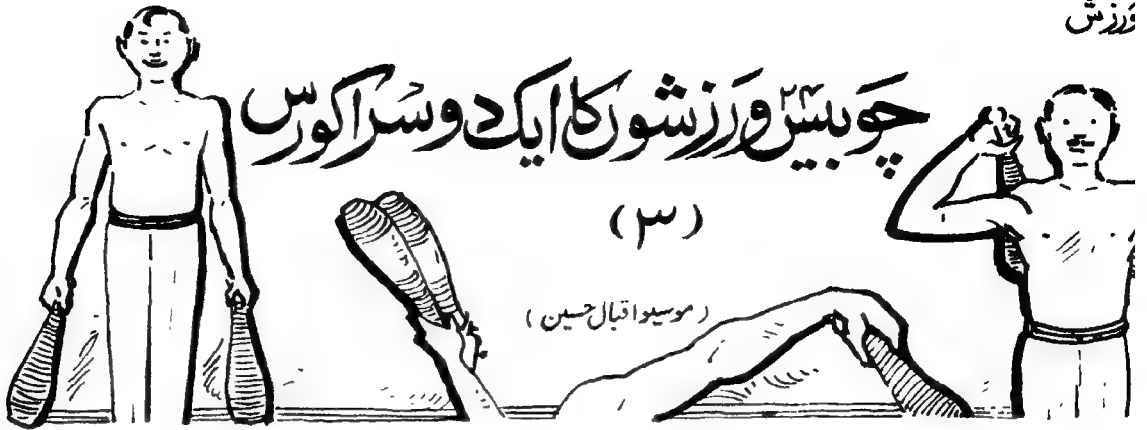
تو اس اضافے سے جنین کے حساس اعضائے تناسل میں تغیرات کا پیدا ہونا ایک طبعی امر ہے۔ ایسی صورت میں بچہ مردانہ اور زنانہ کی طبعی جنسی صفات کے کٹھا پیدا ہو سکتا ہے۔ وہ عورتیں جو حمل کے تیسرے اور چوتھے مہینوں میں بڑی مقدار میں ٹیسٹوسٹیرون استعمال کرتی ہیں ان کے ایسا بچہ پیدا ہو سکتا ہے جس کے جنسی اعضا معمول کے مطابق نہ ہوں۔ برٹش میڈیکل جرنل کا آرٹیکل جس میں یہ مواد شائع ہوا تھا، اس تبصرہ پر ختم ہوتا ہے "ایسے علاحدوں قدر قیمت بہر حال بہت مشتبہ ہوا اور حمل کے ابتدائی زمانے میں کسی صورت میں بھی ان کا استعمال عقل کے منافی ہے"

کچھ سال پہلے ہارمونوں کے استعمال کی کثرت کو دیکھ کر اردن۔ ای۔ بیلیس ڈائریکٹر فیلڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن نے تنبیہ کی تھی کہ جنسی ہارمونوں کے غلط استعمال سے نہ صرف عقربہ غده قدیمہ کا سرطان بھی ہو سکتا ہے۔ انھوں نے عورتوں کو ان خطرات سے بھی آگاہ کیا تھا جو صرف زمانہ ہارمونوں (ایسٹروجن) کے استعمال سے پیش آسکتے ہیں۔ یہ ہارمون اب بھی حجابی اور چہرے کی کمیوں یا شامل ہوتے ہیں۔ ان کا اثر منظم اثر ہوتا ہے۔ ان کے زیادہ دن تک متواتر استعمال سے عقربہ (بائچہ پن) ہو سکتا ہے، بالخصوص ان عورتوں میں جن کے غذائی افرازات معمول کے مطابق ہوں۔ ایسی دواؤں کا جواب، سیال خنی کو خوشبودار کر کیوں یا ویسینوں میں ملانا بھی انتہائی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے، خصوصاً ایسی حالت میں جبکہ ذمہ دارانہ نگرانی منفقود ہو اور صحیح ضرورت کا تعین نہ ہو اور۔

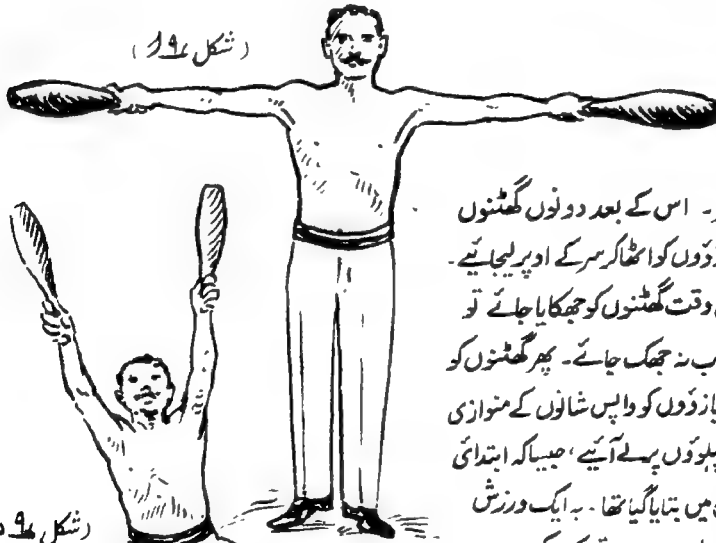
آج کل ہارمونی علاج بہت زیادہ رائج ہو چکا ہے اور اس میں شبہ نہیں کہ بعض حالات میں ان کا استعمال ناگزیر ہوتا ہے لیکن عام طور پر ان کو کچھ بوجے بغیر استعمال کرا دیا جاتا ہے اور بچائے فائدہ کے اٹھا نقصان ہوتا ہے۔ ہمارے مشاہدے میں ایسے بہت سے مریض آچکے ہیں جن کو ہارمونی علاج سے مختلف قسم کے شدید نقصانات پہنچ چکے ہیں۔ درآنحالیکہ جن امراض کے لیے یہ استعمال کیے گئے تھے، ان کا بھی وہ ازالہ نہیں کر سکے۔

نمک کالینوسٹ

معدہ اور انٹون کو قوت دیتا ہے اور ان کو رسی مواد سے پاک و صاف رکھتا ہے۔ یہ ہضمی درکار می قبض کو رفع کر کے غذا کو صحیح طور پر ہضم کرنے کی صلاحیت بخشتا ہے، خوب صالح پیداکر کے چمیرے کو خوش رنگ بناتا ہے۔



ورزشیں :- جیسا کہ اس سے پیشتر بتایا جا چکا ہے کہ ان تمام ورزشوں میں ابتدائی پوزیشن ایک ہی رہتی ہے یعنی یہ کہ آپ سیدھے کھڑے ہوں، اس سے ایڑیاں ملی ہوئی ہوں اور پیچھے باہر کی طرف ہوں۔ نیز مگر یا ڈنبل دونوں ہاتھوں میں ہوں اور دونوں ہاتھ پہلوؤں میں ہوں۔ اس سے قبل کی آٹھوں ورزشیں اس ابتدائی پوزیشن کے ساتھ کی گئی ہیں اور ان ورزشوں میں ابتدائی پوزیشن یہی رہے گی۔ اس سے قبل کی ڈواشاعتوں پر اپریل میں جو ۴-۵ ورزشیں دی گئی ہیں ان میں ایک سے چار تک کا نمبر دیا گیا ہے۔ اب ہم اس کے بعد سے سلسلے وار نمبر دیں گے۔ چنانچہ اس اشاعت سے شروع کی جا رہی ہیں۔



۹۷ دونوں بازوؤں کو پہلوؤں میں شانوں تک اٹھائیے۔

تھوں کی پشت اور پر کی جانب رہے اور اس کے ساتھ اٹھ جائیں۔ دیکھیے شکل ۹۷۔ اس کے بعد دونوں گھٹنوں طرف جھکائیے اور اس کے ساتھ ہی دونوں بازوؤں کو اٹھا کر سر کے اوپر لیجائیے۔ اس میں دکھایا گیا ہے۔ یہ خیال رہے کہ جس وقت گھٹنوں کو جھکایا جائے تو جسم آگے کی جانب نہ جھک جائے۔ پھر گھٹنوں کو سیدھا کر لیجیے اور بازوؤں کو واپس شانوں کے متوازی لاکر نیچے پہلوؤں پر لے آئیے، جیسا کہ ابتدائی پوزیشن میں بتایا گیا تھا۔ یہ ایک ورزش ہوئی۔ اسے دس مرتبے تک کیجیے۔

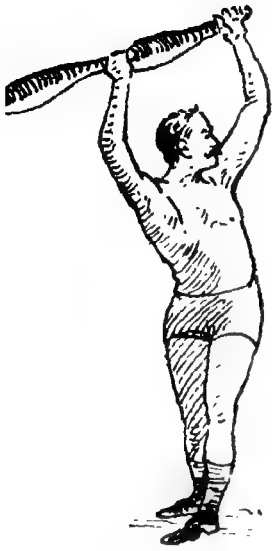
(شکل ۹۸)

۹۸ ورزش دونوں بازوؤں کے درمیان کوئی ڈیرٹھ

فٹ کا فاصلہ کر لیجیے۔ اس کے بعد دونوں

بازوؤں کو سر کے اوپر اٹھاتے ہوئے بالائی دھڑ کو دائیں طرف جھکائیے۔ یہ

خیال رہے کہ دونوں بازو برابر ایک دوسرے کے ساتھ رہیں۔ یہ نہ ہو کہ دایاں ہاتھ زیادہ نیچے کی طرف جھک جائے۔ دیکھیے شکل ۹۸۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں ہاتھوں کو لے آئیے۔ اس کے بعد ہی حرکت پائیں طرف کیجیے۔ اس

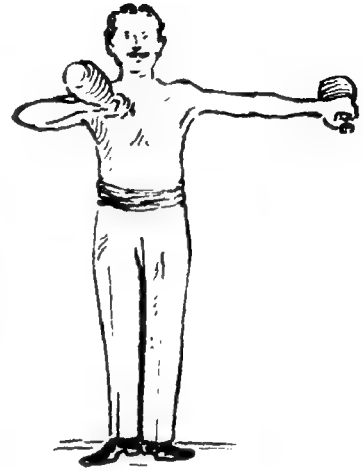


طرح باری باری سے دائیں سے بائیں۔ اور بائیں سے دائیں دس دس مرتبہ کیجیے۔ ابتدا میں آپ پانچ پانچ مرتبہ کیجیے۔

ورزش ۱۱

بایاں پاؤں قدرے آگے بڑھا کر رکھیں اور دونوں بازوؤں کو جھولا دے کر بائیں طرف سے سر کے اوپر لے جائیے۔ جیسا کہ شکل ۱۱ میں دکھایا گیا ہے۔ یہ خیال رہے کہ آپ کا بالائی دھڑ تو ہاتھوں کے ساتھ بائیں طرف مڑے گا، جیسا کہ شکل ۱۱ سے ظاہر ہو لیکن پاؤں سیدھے رہیں گے۔

اس کے بعد دونوں بازوؤں کو جھولا دے کر بائیں سے دائیں طرف سر کے اوپر لے جائیے۔ اس کے ساتھ ہی بائیں پاؤں کو دائیں پاؤں سے پیچھے لے جائیے۔ اس طرح کہ اس مرتبہ دایاں پاؤں بالکل سیدھا ہو اور بایاں پاؤں اس کے پیچھے چلا جائے اور بالائی حصہ جسم بھی دائیں طرف کو مڑ جائے۔ یہ گویا ایک ورزش ہوتی ہے۔ اسے باری باری سے دس مرتبہ تک کیجیے۔ ابتداً پانچ مرتبہ کافی ہوگا۔



ورزش ۱۲

دونوں مگردوں کو الٹی گرفت سے پکڑ لیے اور دونوں شانوں تک پھیلا کر اس کے بعد کہنی پر سے دائیں ہاتھ کو موڑ کر مگرد کو سینے کے سامنے لائیے۔ جیسا کہ شکل ۱۲ میں دکھایا گیا ہے پھر اسے واپس شانے کے متوازی لے جائیے اور بائیں ہاتھ کو کہنی پر سے موڑ کر سینے کے سامنے لے آئیے اور پھر اسے واپس شانے کے متوازی پھیلا لیے۔ اسے دس مرتبہ تک باری باری سے کیجیے۔

خمیرہ گاؤ زبان عنبری جو اہر دار

طب یونانی کا یہ بڑا مشہور و معروف فارمولا ہے اور کئی سو برس سے زیر استعمال ہے۔ اور اپنے خواہ کی بنا پر ہمیشہ باقی رہنے والا ہے۔ تجربات کے مطابق یہ خمیرہ بطون دماغ اور دماغ کے حسی رقبات (سنسری ابرا) اور حرکتی رقبات (موٹو ابرا) کو قوی کرتا ہے۔ دماغ کے خاکی مادے کے افعال کو درست کرتا ہے۔ اجسام رباطی مصلع اور سریر بصری کو قوی کر کے شعور و ادراک کو بہتر اور بینائی کو بڑھاتا ہے۔ مقوی قلب بھی ہے۔



رہتی۔ گزشتہ تین سو برسوں میں اس میں بہت سی تبدیلیاں کی جا چکی تھیں۔ جا بجا چھوٹے چھوٹے زینے بنے ہوئے تھے اور سیڑھیاں تو ایسی ایسی جگہوں پر بنی ہوئی تھیں کہ کبھی گمان بھی نہیں کیا جاسکتا تھا۔ مختصر یہ کہ یہ عمارت ایک ایسی بھول بھلتیاں سی تھی جہاں تو دار کو صحیح راستہ ملنا آسان نہ تھا۔ مجھے یاد ہے کہ نیل نے مجھ سے کہا تھا کہ وہ خود آکر مجھے اپنے ہمراہ لے جائے گا۔ مجھے اس کے خاندان سے آج پہلی بار ملنے میں ذرا شرم سی بھی محسوس ہو رہی تھی۔ ہاں مجھے یہ بھی یاد کر کے میں نے نہیں۔ سے مذاقاً کہا تھا کہ یہ جگہ تو ایسی معلوم ہوتی ہے کہ شاید اکیلے میں بھوتوں سے بھی ڈر بھڑ بھڑ جائے اور اس نے لڑ بڑائی سے جواب دیا تھا کہ ہاں سنتے تو ہیں کہ یہاں بھوت ہیں مگر آج تک کسی نے دیکھے نہیں۔ پھر کہنے لگا کہ میں تو یہ بھی نہیں جانتا کہ بھوت ہونے کیسے ہیں۔

وہ تو یہ کہتا ہوا چلا گیا اور میں جلدی جلدی اپنے سوٹ کیس کھول کر کپڑے نکالنے لگا۔ نیل کے خاندان کی مالی حالت کچھ اچھی نہ تھی مگر وہ لوگ اپنے عالی شان مکان کو سینے سے لگائے ہوئے بیٹھے تھے۔ اس مکان میں کوئی مرد خدمت گار بھی نہ تھا جو مہمانوں کے سامان کو خراب سے کھولتا اور باقاعدہ لپک کے کمرے میں سجا دیتا۔

بہر حال لباس تبدیل کرنے کے بعد جب میں ٹائی باندھ رہا تھا تو میں بالکل آئینے کے سامنے کھڑا ہوا تھا۔ آئینے میں مجھے اپنا چہرہ اور شلنے دکھائی دے رہے اور اس کے سچے کمرے کی دیوار کا سلسلہ چلا گیا تھا البتہ دیوار کے نیچے میں ایک دروازہ دکھائی دے رہا تھا۔ جب میں ٹائی کو بالکل درست کر چکا تو وہ دروازہ کھلتا ہوا نظر آیا۔ فطری طور پر مجھ کو فوراً مڑ کر دیکھنا چاہیے تھا مگر نہ جانے کیوں میں نے مڑ کر نہ دیکھا۔ میں آئینے ہی میں دروازے کو کھلتا ہوا دیکھتا رہا۔ جب دروازہ بالکل کھل چکا تو اس کے آگے دوسرا کمرہ نظر آنے لگا۔ یہ کمرہ سونے کے لیے مخصوص معلوم ہوتا تھا۔ میرے کمرے سے یہ کافی کشادہ تھا۔

اس قصے کی اصل حقیقت، وراثیت تو میں جانتا نہیں اور نہ بل ہی دہی رائے ہی دے سکتا ہوں کہ آخر یہ واقعات کیوں ہوئے اور کیسے ہوئے۔

میں یوں سمجھے کہ ان واقعات کو ہونا تھا، لہذا ہو گئے۔ مجھ کو اب بھی کبھی کبھی یہ خیال آ جاتا ہے کہ اتفاق سے اگر کہیں میں ہی دست وہ ایک ذرا سی تفصیل صحیح طور پر دیکھ لی جوتی جو برس ہا برس کے مدبر ہی سمجھ میں آئی تو خدا جلے ان بینوں زندگیوں کا کیا انجام ہوا ہوتا اور یہ یہ خیال آ جاتا ہو تو میں خوف سے کانپنے لگ جاتا ہوں۔

اس قصے کی شروعات ۱۹۱۴ء میں ہوئی۔ گرمیوں کے دن تھے۔ پہلی عالمگیر جنگ سے کچھ دنوں قبل میں اپنے دوست نیل کارس لپک کے مکان چھڑک گیا۔ بڑا تھا۔ نیل میرا سب سے گہرا دوست تھا۔ اس کے بھائی آئین سے بھی بڑی ملاقات تھی، لیکن میں اس سے اتنا زیادہ واقف نہ تھا اور اس کی بہن میرا سب سے بڑی ملاقات بھی نہیں ہوئی تھی۔ سلویا آئین سے دو سال چھوٹی تھی اور وہ اس سے تین سال ہم لوگ جب اسکول میں پڑھتے تھے تو دو مرتبہ میں نے نیل کی شادی وادی میں ہٹا کر لے کر بروگرام بنایا مگر ہر بار کسی نہ کسی وجہ سے اسے ملتی کرنا چاہتا تھا۔ اب وہ بیباک نیل اور آئین کے مکان پر پہنچا تو میں تینیں برس کا ہو چکا تھا۔

وہاں بہت سے لوگ جمع ہونے والے تھے۔ حال ہی میں نیل کی بہن سلویا کی مسکن بھی ہو گئی تھی۔ منگیتر کا نام تھا چارلس گرا۔ نیل سے مجھے معلوم ہوا کہ سلویا کے لحاظ سے تو اس کی عمر ذرا زیادہ ہے لیکن یہ نہایت فریفت آدمی اور اس کی مالی حالت بھی اچھی ہے۔

مجھے خوب یاد ہے کہ ہم لوگ شام کے سات بجے وہاں پہنچ گئے تھے۔ اسے پہلے سب لوگ لباس تبدیل کرنے کے لیے اپنے اپنے کمرے میں جا چکے تھے۔ مجھے نیل خود میرے کمرے تک پہنچانے آیا۔ نیچ وادی ایک ہمسایت کی شان و خوبصورت عمارت تھی مگر اس کی حالت اب نہایت خستہ ہوئی

تھا۔ اس کا رنگ ذرا کم تھا مگر اس کے چہرے پر بایں جانب ایک گہرا نشان موجود تھا۔

جی ہاں ——— واقعہ بالکل یوں ہی ہوا۔ اب آپ ہی بتائیے کہ اگر میری جگہ آپ ہوتے تو کیا کرتے؟ وہی لڑکی بھی سامنے موجود تھی۔ یا یوں کہیے کہ وہ ہوا اس کی ہمشکل اور وہ آدمی بھی جو اس کا کلا گھونٹ رہا تھا اور پھر ان دونوں کی شادی بھی تقریباً ایک ماہ کے اندر ہونے والی کیا واقعی میری نگاہیں اب مستقبل کی باتوں کو بھی دیکھنے لگی تھیں؟ کیا سلویا اور اس کا شوہر اسی مکان میں بھی آکر رہیں گے؟ اور ان کو وہی کمرہ دیا جائے گا؟ جو گھر بھر میں سب سے عمدہ فالتو کمرہ معلوم ہوتا ہے، اور دیکھا ہی نہ جو میں دیکھ چکا ہوں، دوبارہ درپیش ہوگا؟ مجھے کیا کرنا چاہیے؟ مگر میں کیا کر سکتا ہوں؟ کیا نیل ——— یا وہ لڑکی خود ——— یا کوئی بھی۔ صرف میرے کہنے پر اسرار کر لیں گے؟

میں اپنے ہفتہ بھر کے قیام کے دوران میں ہی قسم کی الجھنوں میں مبتلا رہا۔ کہہ دوں یا نہ کہوں؟ اور اسی زمانے میں ایک نئی الجھن اور پیدا ہو گئی۔ ہوا یہ کہ میں سلویا کو دیکھتے ہی اس پر عاشق ہو گیا اب مجھے اپنی زندگی اس کے بغیر ویران معلوم ہونے لگی۔ اس بنا پر میرے ہاتھ پیر اور بھی کٹ گئے۔

ان تمام باتوں کے باوجود اگر میں خاموشی سے کام لیتا تو سلویا کی شادی چارلس کے ساتھ ہو جاتی اور پھر وہ اس کو مار ڈالتا آخر کار جب میری واپسی کا ایک دن باقی رہ گیا تو میں نے سلویا سے وہ تمام واقعات کہہ ڈالے۔ میں نے اس سے یہ بھی کہہ دیا کہ تم مجھ کو خط لکھو سمجھو مگر میں قسم کھا کر کہتا ہوں کہ جو کچھ میں نے کہا ہے وہ میں نے خود اپنی آنکھوں سے دیکھا ہے۔ اب اگر تم چارلس سے شادی کرنے کا فیصلہ ہی کر چکی ہو تو مناسب ہو کہ میں نے جو عجیب غریب واقعہ دیکھا ہے وہ تم کو ضرور بتا دوں۔

وہ نہایت خاموشی سے میری تمام باتیں سنتی رہی۔ اسکی آنکھوں میں ایک عجیب سی کیفیت طاری تھی۔ میں اسے سمجھ نہ سکا۔ وہ قطعی ناواض نہ ہوئی بلکہ جب میں اپنی بات ختم کر چکا تو اس نے نہایت سنجیدگی سے میرا شکریہ ادا کیا۔ میں اپنی بدحواسی میں بار بار اس سے کہتا رہا کہ ”واقعی میں خود دیکھا تھا۔ میں بالکل حقیقت بیان کر رہا ہوں۔“ اس پر اس نے جواب دیا ”آپ جب کہہ رہے ہیں کہ آپ نے دیکھا ہے تو یقیناً ایسا ہی ہوا ہوگا مجھے آپ کے اوپر پورا اعتبار ہے۔“

دلپنگ بچے ہوتے تھے۔ میں ابھی یہ غور ہی کر رہا تھا کہ اتنے میں میرا اوپر کا ناش اور پراونسچے کا نیچے رہ گیا۔ کیا دیکھتا ہوں کہ ایک دلپنگ کے پائنتی ایک لڑکی بیٹھی ہو اور ایک آدمی دونوں ہاتھوں سے اس لڑکی کے گلے کو دوپٹے پوئے بہتہ آہستہ اس کا کلا گھونٹتا چلا جا رہا ہو۔ میں جو دیکھ رہا تھا اس میں اب کسی شک و شبہ کی گنجائش ہی نہ تھی۔ صاف ظاہر تھا کہ قتل ہو رہا تھا۔ لڑکی کا حسین چہرہ اور اس کے سنبھلے بال بالکل صاف دکھائی دے رہے تھے۔ خوف و دہشت اور کرب دے چینی کی وجہ سے اس کے چہرے پر خون آہستہ آہستہ چھلکتا ہوا نظر آ رہا تھا۔ آدمی کی صرف پیٹھ اور ہاتھ نظر آ رہے تھے اور اس کے چہرے پر بایں جانب ایک گہرا نشان بھی دکھائی دے رہا تھا۔

بہ تمام واقعہ بیان کر نہیں تو کچھ دیر لگی مگر یہ پورا سانحہ ایک چشم زدن میں تمام ہو گیا اور میں حیران و ششدر کھڑا کھڑا رہ گیا۔ جب یہ سب ہو چکا تو اس کے بعد میں نہایت تیزی سے گھوم پڑا

اب جو دیکھتا ہوں تو میری پینت کی دیوار سے لگی ہوئی ایک بڑی سی الماری رکھی ہو جس میں ایک پٹ لگا ہوا ہے۔ نہ تو کوئی دروازہ کھلا ہے اور نہ کوئی قفل ہو رہا ہے۔ میں نے نہایت پھرتی سے پٹ کھینچا دیکھا۔ اب تو آئینے میں بھی صرف الماری ہی دکھائی دے رہی تھی۔ میں نے جلدی سے اپنی آنکھوں پر ہتھیلیاں ملیں اور دلپنگ الماری کے پٹ کو کھولنا چاہا۔ میں اسی وقت نیل دوسرے دروازے سے میرے کمرے میں داخل ہو گیا۔ اس نے آتے ہی پوچھا کہ کٹر الماری کھولنے کی کیا ضرورت ہو گئی میں نے بول کھلا کہ اس سے پوچھنا شروع کر دیا کہ کیا اس الماری کے پیچھے کوئی دروازہ بھی ہے۔ شاید وہ مجھ کو خطی سمجھا ہو۔ بہر حال اس نے بتایا کہ ہاں اس الماری کے پیچھے ایک دروازہ ہے جو دوسرے کمرے میں کھلتا ہے۔ میں نے جلدی سے پوچھا کہ اس کمرے میں کون رہتا ہے تو اس نے بتایا کہ کوئی میجر آؤڈھم اندران کی بیوی رہتے ہیں۔ اس پر میں نے دریافت کیا کہ آؤڈھم کی بیوی کے بال سنبھلے ہیں؟ جواب ملا کہ نہیں اس کے بال سیاہ ہیں۔ یہ سن کر مجھ کو اپنی حماقت کا احساس ہوا۔ میں نے اپنے حواس درست کیے اور الماری کے بائیں میں کچھ مدد لنگ پیش کرنا ہوا اس کے ہمراہ چلا گیا۔ میں سوچنے لگا کہ شاید مجھے کسی قسم کا دودھ پڑا ہوگا۔ مجھے اپنی حالت پر بے حد شرمندگی محسوس ہوتی تھی۔ اور پھر اس کے بعد ——— اس کے بعد نیل کو یہ کہتے ہوئے

سنا ”یہ میری ہمیشہ سلویا میں۔“ اب آنکھیں اٹھا کر جو دیکھتا ہوں تو سامنے وہی حسین شکل موجود ہے جس کو میں چند لمحات مرنے ہوئے دیکھ چکا تھا۔ ... اس کے بعد اس کے منگیترے بھی میرا تعارف کر لیا گیا۔ شخص نہایت تندرست و

میں کے بعد میں تو وہاں سے رخصت ہو گیا لیکن میرے دل میں یہ دوسرا
میں نے جو کچھ کیا نہ جانے وہ صحیح تھا یا غلط۔ بہر حال ایک سلفہ بعد معلوم
یا نہ سنگی منسوخ کرادی۔

میں کے بعد جنگ عظیم شروع ہو گئی۔ لہذا اور کسی بات کے سوچنے کی فرصت ہی
دوبارہ میں رخصت پر آیا اور سلویا سے ملاقات ہوئی تو میں حتی الامکان
اسارا۔

میں اس سے اب بھی بے انتہا محبت کرتی مگر نہ جانے کیوں مجھے وہ کہہ رہی خیال
نہ ابھی اظہارِ مہمان کا وقت نہیں آیا۔ چونکہ اس نے اسی سنگی میری ہی گفتگو
سج کرادی تھی، اس لیے اب مجھے اپنے قول و فعل کی صداقت کو ثابت کرنے
بے غرض دکھانا بھی لازمی تھا۔

میں کے بعد ۱۹۱۶ء میں نیل جنگ میں کام آگیا چنانچہ سلویا سے نیل کی زندگی
ت کے بارے میں گفتگو کرنے کا بیج کام میرے ذمے آ پڑا۔ ظاہر ہے کہ اس کے بعد
درمیان اب تکلف کو ختم ہی ہو جانا تھا کیونکہ نیل کو سلویا بھی چاہتی تھی،
نیلے پیارا دوست تھا۔ اس غم نے اس کے حسن کو اور بھی نکھار دیا۔ میرا دل
لیے تڑپ اٹھا مگر میں نے انتہائی ضبط سے کام لیا اور دل ہی دل میں یہ دعا
ہی کیا کہ کاش ایک گولی میری بھی ان الجھنوں کا خاتمہ کر دے۔ سلویا کے بغیر
بالکل تلخ ہو رہی تھی۔

مگ جاری رہی مگر شاید کسی گولی پر میرا نام نہیں لکھا تھا۔ ایک گولی میرے
بچھے چھپاتی ہوئی بھل گئی اور میں بال بال بچ گیا۔ دوسری میرے سکرٹ
کرک گئی۔ میں بہر حال صحیح سلامت واپس آگیا۔ چار کس کر لے ۱۹۱۸ء کے
لینا ہوا مارا گیا۔

تمام باتوں سے حالات بہت کچھ تبدیل ہو چکے تھے۔ صلح ہونے سے کچھ ہی
میں میں وطن واپس آیا۔ موسمِ خزاں شروع ہو چکا تھا۔ آتے ہی میں سلویا
یا اور اس بار میں نے اس سے اپنے دل کی حالت صاف صاف کہہ ڈالی۔
نتیجہ کی فی الحال وہ میری انتخاب پر کوئی توجہ کرنے کی مگر مجھے بڑی حیرت ہوئی
مجھ سے پوچھا کہ آخر اب تک میں خاموش کیوں رہا۔ میں نے گڑبڑ کر چار کس
کچھ کہنا شروع کیا تو اس نے سوال کیا کہ تم کو کچھ خبر بھی ہو کہ آخر چار کس سے
م کیوں ہوئی؟ اس کے بعد اس نے بتایا کہ جس طرح میں اس پر پہلی ہی
من ہو گیا تھا اسی طرح وہ بھی میری محبت میں گرفتار ہو گئی تھی۔

میں نے کہا کہ میں تو سمجھا تھا کہ سنگی ٹوٹنے کا سبب وہ واقعہ تھا جو میں نے
۱۔ اس پر وہ ہنسنے لگی اور بولی کہ اگر کسی سے واقعی کوئی محبت کرنا ہو تو

پہرانی دراز داسی باتوں کی پرفاہ نہیں کیا کرتا۔ پھر کچھ دیر تک ہم دونوں اس آئینے والے
واقعہ کا ذکر کرتے رہے۔ آخر کار دونوں نے اس بات پر اتفاق کیا کہ بیشک وہ واقعہ تھا
نہایت عجیب غریب۔ اس کے بعد یہ موضوع قطعی ختم ہو گیا۔ پھر کچھ عرصے تک کوئی بات
قابل ذکر پیش نہ آئی۔ میری اور سلویا کی شادی ہو گئی اور ہم دونوں نہایت خوشی سے
زندگی گزارنے لگے مگر چند ہی دنوں بعد مجھے یہ احساس ہونے لگا کہ شاید میں ایک بہتر
شوہر کہلانے چاہنے کا مستحق نہیں۔ سلویا سے تو مجھے از حد محبت تھی لیکن اس کے ساتھ
ساتھ میں انتہائی تنگی بھی واقع ہوا تھا۔ اگر وہ کسی کی طرف دیکھ کر ذرا مسکراتی تو میں اس
آدمی کے خون کا پیسا سا ہو جانا۔ شروع شروع میں تو وہ مری ان باتوں کو مذاق سمجھتی رہی لو
محکم کہ وہ خوش بھی ہوتی جو۔ کم از کم مرے اس رویہ سے میری بے مہار محبت کا ثبوت
تو ملتا تھا۔

میں اپنی جگہ پر یہ بخوبی سمجھ رہا تھا کہ میں اپنے آپ کو ان حرکتوں سے نہ صرف
بیوقوف ہی ثابت کر رہا ہوں بلکہ اپنی اور اس کی زندگی کی مسرتوں کو بڑے زبردست
خطرات سے بھی ہمکار رہا ہوں۔ حالانکہ میں یہ سمجھ رہا تھا مگر کبھی مجھے اپنے جذبات پر
کوئی اختیار نہ تھا۔ سلویا کے پاس اگر کوئی خط آجانا اور وہ مجھے نہ دکھائی تو میں دن و
رات اس پریشانی میں مبتلا رہتا کہ نہ جانے کس کا خط ہوگا۔ اگر وہ کسی دوسرے مرد سے
ذرا جنس بولی لیتی تو میں فوراً اپنا منہ لٹکا لیتا اور ٹوہ لینے کی فکر میں لگ جاتا۔

جیسا کہ میں نے ابھی بتایا کہ سلویا شروع میں تو میری ان حرکتوں پر ہنستی رہی
اور خوب مذاق اڑاتی رہی مگر بعد میں میری یہ حاسدانہ حرکتیں مدد رہیں۔

رفتہ رفتہ وہ مجھ سے دور ہوئی چلی گئی۔ جسمانی طور سے نہیں بلکہ ذہنی طور پر۔
مجھے اب اس کے خیالات کا کوئی اندازہ ہی نہیں ہو پایا تھا۔ یوں تو وہ مرے ساتھ
محبت سے جس آئی رہی مگر اب وہ کچھ رنجیدہ سی ہنسنے لگی تھی۔ معلوم ہوتا تھا کہ وہ خود
کہیں اور ہے۔ آہستہ آہستہ میں سمجھنے لگا کہ اب اسے مجھ سے محبت نہیں رہی۔ اس کی
محبت اب مردہ ہو چکی تھی اور اس محبت کا خاتمہ میں خود ہی تھا۔

اب دوسرا قدم اٹھنے کی بس دراز سی دیر تھی۔ میں انتہائی خوف و دہشت
سے اس کا منتظر رہنے لگا۔ اس کے بعد ہی ڈیرک وین رائٹ ہم دونوں کی زندگیوں کے
درمیان ایک خلیج بن کر نمودار ہو گیا۔ اس میں وہ تمام خوبیاں موجود تھیں جو مجھ میں نہ
تھیں۔ وہ نہایت عقلمند، بذلہ، سنج انسان تھا۔ شکل و صورت بھی اچھی تھی اور
مجبوراً مجھے اعتراف کرنا پڑتا ہے کہ واقعی وہ نہایت اچھا آدمی تھا۔ اسے دیکھتے ہی
میرا ہاتھ ٹھنکا اور میں نے دل میں سوچا کہ سلویا کے لیے ایسا ہی آدمی مناسب ہے۔
سلویا نے بچنے کی بہت کوشش کی۔ میں جانتا ہوں اس نے بڑی جدوجہد

کی۔۔۔ مگر میں نے اس کی قطعی کوئی مدد نہ کی۔ میں مدد کر بھی نہ سکتا تھا۔ میں تو خود اپنے

میں نے اس کو سب کچھ بتا دیا۔ اس نے بھی مجھے سمجھایا کہ اس کے خط کے اس ٹپلے سے اس کی کیا مراد سمجھی، اس شخص کے پاس چلی جاؤں گی جس کو مجھ سے واقعی محبت ہے اور جسے دراصل میری ضرورت بھی ہو۔ اس سے اس کا مطلب تھا اس کا بھائی آئین۔

ہم دونوں نے اس رات ایک دوسرے کے دل میں از سر نو گھر بنایا اور پھر اس کے بعد سے آج تک میں پھر کسی غلط فہمی کا شکار نہیں ہوا۔

اگر اللہ کی مہربانی نہ ہوتی جتنی اور میں نے اس آئینے میں اپنا عکس نہ دیکھ لیا ہوتا تو آج میں ایک قاتل بن گیا ہوتا۔ یہ خیال میری زندگی کے لیے نہایت سبق آموز اور سکون بخش ہے۔ ہاں اس رات ایک چیز کا قتل بے شک ہو گیا اور وہ تھا میرا رشک و حسد جو ایک عرصے سے مجھ میں سما ہوا تھا۔

میں اکثر سوچتا ہوں کہ اگر پہلے روز میں نے وہ بنیادی غلطی نہ کی ہوتی ————— چہرے پر بائیں جانب گہرا نشان ————— جبکہ درحقیقت وہ تھا دائیں جانب ————— آئینے میں تو اُلٹا ہی معلوم ہوتا ہے تو شاید چارلس کے بارے میں اس حد تک یقین نہ ہوا ہوتا؟ اس حالت میں کیا میں سلویا کو متنبہ کرتا؟ ان کی شادی مجھ سے ہوتی یا چارلس سے؟ یا پھر شاید ماضی اور مستقبل سب یکساں ہیں؟

میں ایک سیدھا سادا آدمی ہوں اور یہ پیچیدہ باتیں نہیں جانتا۔ بہر حال میں نے جو دیکھا سو دیکھا اور یہ میرے دیکھنے ہی کی بدولت جو جو سلویا آج بھی میرے ساتھ ہے۔ اب ہم دونوں مرتے دم تک ساتھ ہی رہیں گے یا شاید اس کے بعد بھی

غم کی بجائی میں تنہا سلگ رہا تھا اور خود اپنی کبھی مدد نہیں کر پا رہا تھا چنچناں چہ میں نے سلویا کی مدد نہ کی بلکہ میں نے معاملات کو اور الجھا ڈیا۔ ایک دن میں اس پر نہایت بری طرح برس ہی تو پڑا اور نہایت وحشیانہ طریقے پر اسے گالیاں دینا شروع کر دیں۔ دراصل میں رشک و حسد سے پاگل ہو رہا تھا۔ میں نے نہایت بے رحمی سے ایسی ایسی باتیں کہہ ڈالیں جو سراسر جھوٹ تھیں اور پھر اس کے بعد میں اپنے ہی وحشیانہ پن پر خوب نازاں ہوتا رہا۔ مجھے یاد ہے کہ سلویا کا چہرہ کس طرح مرجھا گیا تھا۔

میں نے اس کے صبر کا بیمانہ چھلکا دیا۔ مجھے خوب یاد ہے کہ اس نے کہا تھا "اب مجھ سے یہ برداشت نہ ہو سکے گا"

رات کو جب میں گھر واپس آیا تو مکان خالی تھا ————— خالی ————— ایک خطر رکھا ہوا تھا، جیسا کہ عام طور پر ہوا کرتا ہے۔ اس میں لکھا تھا، "اب میں تم سے جُدا ہونے ہی ہوں، ہمیشہ ہمیشہ کے لیے۔ اب میں بیچ و بردی جا رہی ہوں۔ ایک دو روز دہلی قیام کروں گی۔ اس کے بعد میں اس شخص کے پاس چلی جاؤں گی جس کو مجھ سے واقعی محبت ہو اور دراصل جسے میری ضرورت بھی ہو۔ یہ میرا آخری فیصلہ ہے" شاید اس وقت تک مجھے اپنے مشبہات پر پورا پورا یقین نہ تھا مگر اس خط کے پانے کے بعد میرے اوسان خطا ہو گئے۔ میرے بدترین اندیشے بالکل سچ ثابت ہو گئے۔ میں پاگلوں کی طرح اس کے پیچھے بیچ و بردی روانہ ہو گیا۔ میری موٹر مولے باتیں کر رہی تھی۔ جب میں ہانتا ہوا اس کے کمرے میں داخل ہوا تو وہ ڈر کے لیے لباس تبدیل کر چکی تھی۔ مجھے اس کا وہ خوبصورت گہرا ہوا چہرہ آج بھی یاد ہے۔ اس چہرے پر خوف، تعجب اور حسن نہایت خوبصورتی سے نمایاں تھا۔

میں لمبے دیکھتے ہی چلا اٹھا، "میرے سوا کوئی دوسرا تمہاری طرف نگاہ بھی نہیں ڈال سکتا۔ شناسنا تم نے؟"

اس کے بعد میں نے دونوں ہاتھوں سے اس کا گلا دبوچ لیا اور اسے دبا نا شروع کیا۔

یہ ایک میری نظر آئینے پر پڑ گئی۔ ہم دونوں کے عکس اس میں دکھائی دیے۔ میں سلویا کا گلا گھونٹ رہا تھا اور وہ سانس لینے کے لیے تڑپ رہی تھی میرے دائیں گال پر مجھے ایک بڑا نشان بھی نظر آیا۔ یہ وہی نشان تھا جو کان کے پاس لگنے لگنے کی وجہ سے بن گیا تھا۔

نہیں ————— میں نے اسے قتل نہیں کیا۔ چہرے کا نشان دیکھتے ہی مجھ پر فاج کا سا اثر ہو گیا۔ میرے ہاتھ ڈھیلے پڑ گئے اور میں نے اسے فرش پر گر جانے دیا۔ اور پھر اس کے بعد میں زار و قطار سونے لگا اور وہ اُلٹے مجھے تسلی دینے لگی۔ ہاں وہ میری دل جوئی کرنے لگی۔

روغن عباد ام شیرین

میٹھے بادام کا تیل ہے جو بغیر کسی ملاوٹ کے نکالا جاتا ہے۔ اعصاب شریکہ اور اس کی شاخوں کو طاقت دیکر انہوں کی حرکت دودیدہ کو بڑھاتا اور قبض دور کرتا ہے۔ بہترین ملیں ہے۔ دماغ کو قوت دیتا ہے۔ مُسکن اعصاب ہے اور گھری نیند لانا ہے۔ جھنجکی دور کرتا ہے اور سائے خواہی میں حل درجہ مفید ہے۔

ساختہ
ہمدرد



ناچاہتا ہوں

سوال : بیس اور چھپیس سال کی عمر میں قد کس طرح بڑھا یا جاسکتا
(ام۔ لے۔ سلیم (رامپور)

چھپیس سال کی عمر زائد المیہ کے زمرے میں آجاتی ہے۔ اس لیے قدر بڑھانے والی ورزشوں اور غذا کا مسئلہ پھر کسی مناسبے تک کے لیے اٹھا رکھا ہے۔ کبھی موقع ہوا تو اسے جسمانی ورزش کے زیر عنوان زیر بحث لایا جائے گا۔
ایک اچھی ورزش

سوال : صبح کے وقت کے لیے کسی ایسی ورزش کا مشورہ دیجیے جو ضرر
پندرہ منٹ میں مکمل ہو جائے۔
(سید حسیم الدین۔ محبوب نگر)

جواب : آپ اگر ہمدرد صحت کا باقاعدہ مطالعہ کر لے ہیں تو وہ نومبر ۱۹۶۱ء ہمدرد صحت میں بارہ ورزشوں کا ایک مکمل کورس شائع کیا گیا ہے، اسے دیکھ لیجیے۔ یہ بارہ ورزشیں آپ باسانی صبح پندرہ منٹ کے اندر کر سکتے ہیں۔ اس کورس میں پورے نظام جسمانی کے عضلات کی ورزش ہو جاتی ہے اور ایک شخص سالانہ دن چست و تن درست رہتا ہے۔ آپ بھی ان ورزشوں کو اپنے معمولات میں شامل کر لیجیے۔

توانائی کے لیے پھل

سوال : ایک بیس سالہ نوجوان کے لیے جس کا جسم کچھ زیادہ مٹا اور توانا نہیں ہے، وہ کون سے قدرتی میوے اور پھل ہیں جن کے استعمال سے جسم ایک توانا طاقتور خاص کر موٹا بن سکتا ہے اور پھر بے پرکھتا آسکتا ہے۔
جلد کی خوبصورتی میں بھی اضافہ ہو جائے (مقصود جمال۔ کلکتہ)

اب : معلوم نہیں آپ کو قدر بڑھانے کی اس قدر فکر کیوں ہو! یہ اندازہ نظر سے تو بالکل غیر ضروری ہے۔ اگر آپ کا قد چھ فٹ تک ہے، لیکن آپ مستحضر ہیں اور آگے دن بیمار رہتے ہیں تو آپ اپنے اس طویل قد کو آگے آپ کہیں گے کہ میں تن درست ہوں، آپ نے خواہ مخواہ مجھے نصیحت ادا کرنا شروع کر دیا۔ میرا قد عمر کے لحاظ سے خاصا چھوٹا ہو اس قدر بڑھانے کا مشورہ کیا ہے۔ اس میں کوئی بُرائی کر دی؟ ہل میں موٹے لے پاس جو خطوط پہنچے ہیں ان میں صحت و تن درست کے متعلق معلومات دے دی گئی ہیں۔ بڑھانے کے نسخے زیادہ دریافت کیے جاتے ہیں اور چونکہ بڑھانے والی دواؤں کا سرے سے وجود ہی نہیں ہے اور پھر اگر نوروں سے بہت کوشش کہہ کے (پنج آدھراچ قدر بڑھایا بھی جاسکتا ہے بیس سال سے کم عمر میں ممکن ہے، اس کے بعد نہیں۔ ہاں! اگر دس عمری سے کوئی شخص خاص طور پر اس امر کی کوشش شروع کر دے کہ وہ پستہ قامت نہ رہ جائے۔ اس کے لیے نظام غذا کو تحریک دینے اور مخصوص ورزشوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ افسوس ہے کہ بیس

جواب: حجاب عاجز (سینہ اور شکم کے درمیانی مفصل پر ہے) کے غیر ارادی طور پر یکایک سکڑنے یا تشنج سے ہچکی پیدا ہوتی ہے۔ حجاب عاجز کے اس طرح سکڑنے سے دم کشی کی حرکت ہوتی ہے۔ یہ حرکت ایسی اچانک ہوتی ہے کہ سوجہ کا سوراخ اس وقت کے داخلے کے لیے تیار نہیں ہوتا اور یکایک بند ہو جاتا ہے اس کے بند ہونے سے آواز کے نالوں میں حرکت ہو کر ہچکی کی ممتاز آواز پیدا ہوتی ہے ہچکی عموماً معدے میں چھیڑیا خراش ہونے سے ہوا کرتی ہے۔

لکھتے وقت ہاتھ کا نپٹے میں

سوال: جب میں لکھتا ہوں تو ہاتھ کا نپٹے میں اور میچ نہیں کھپا جاتا اور کبھی کبھی نکیڑ بھی آجاتی ہے۔ (عزیز احمد خاں۔ لاہور)

جواب: بعض پیشوں میں جن میں سچیدہ حرکات بہت زیادہ درکار عمل میں لائی پڑتی ہیں — مثلاً لکھنا، پیا تو بچانا، رستار وغیرہ بچانا، تار برتی کے آلات استعمال کرنا، سگریٹ انگلیوں سے بنانا وغیرہ — متعلقہ عضلات میں تشنجی اور بے قاعدہ انقباض، الرزش یا تھکھڑا ہٹ پیدا ہو جانے کا امکان ہوتا ہوتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہاتھ اور انگلیوں کی مطلوبہ حرکت ناقص یا بڑی طرح عمل میں آتی ہو اور رفتہ رفتہ یہاں تک نوبت پہنچتی ہو کہ آخر وہ حرکت بالکل عمل میں نہیں لائی جاسکتی۔

یہ شکایت ان افراد میں زیادہ عام ہوتی ہے جنہیں اپنے روزانہ شے کی وجہ سے بہت زیادہ لکھنے کی ضرورت ہوا کرتی ہے، مثلاً کلرکوں، کاتبوں، سکریٹریوں وغیرہ میں۔ اسی واسطے اس عارضے کو "رائٹر س کرامپ" (WRITER'S CRAMP) (اعتقال دبیری) یا اعتقال کاتبی کا اصطلاحی نام دیا گیا ہے۔

یہ عارضہ عورتوں کی بہ نسبت مردوں میں زیادہ عام ہے اور زیادہ تر بیس اور چالیس سال کی عمر کے درمیان ہوا کرتا ہے۔ مودوثی عصبی واضطرابی مزاج، جوش و ہيجانی عادات، تشویش و انکار کی زیادتی وغیرہ سے اکی اعتقاد پیدا ہو جاتی ہے۔ گھاسے ہاتھ اور انگلیوں میں کوئی چوٹ یا مرض کے بعد یہ پیدا ہو جاتا ہے لیکن اس کا سبب زیادہ عام سبب بہت زیادہ لکھنا ہی ہوتا ہے۔

جواب: جس بیس سالہ نوجوان کے توانا اور موٹے ہونے کے لیے آپ نے قدرتی میوے اور پھل دریافت دریافت کیے ہیں ان کے لیے نظام جسمانی میں پٹرین یعنی اجزاء جملہ کی کمی ہے۔ اس لیے خشک میوے میں بادام، کشمش اور مویتنی کا استعمال ان کے لیے مناسب ہے۔ ان کا طریقہ استعمال یہ ہونا چاہیے کہ گیارہ دانے مغز بادام شیریں اور دو تولے کشمش رات کو بھگو دیں اور صبح خوب اچھی طرح چبا کر کھائے جائیں اور اوپر سے ایک پاؤ سے لے کر آدھ سیر تک دودھ پی لیا جائے۔ پھلوں میں ایسے شخص کے لیے کیلا نہایت عمدہ قدرتی غذا ہے۔ دو کیلے روزانہ صبح ناشتے میں یا تیسرے پہر کھائے جائیں۔ آپ نے میوے اور پھلوں کی قید لگا دی ورنہ ہم آپ کو ان کے علاوہ کچھ دوسری قدرتی چیزیں بھی بتا سکتے تھے۔ ہو سکتا ہے کہ ہمارا یہ جملہ پڑھ کر آپ ہم سے دوبارہ پوچھیں، اس لیے ہم وہ نسخہ بھی ابھی بتائے دیتے ہیں۔

وہ سب لوگ جو جسمانی اعتبار سے کمزور ہیں اور ان کے جسم پر گوشت بھی نہیں چڑھتا روزانہ ایک سے دو انڈوں کی زردی لیں اور اس میں ایک سے دو برٹے چمچے شہد خالص ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔ شروع ایک انڈے سے کریں پھر ایک دو پھینٹے بعد دو انڈے کر دیں۔ اسی مناسبت سے شہد کی مقدار بڑھا دیں جب شہد اور انڈوں کی زردی باہم یک جان ہو جائے تو اس میں ایک ٹکے بقدر چوب چینی یا ایک سائیدہ اچھی طرح ملا کر صبح ہمار منہ کھالیں اور اوپر سے ایک پاؤ سے لے کر آدھ سیر تک دودھ پی لیا کریں۔ اس نسخے سے جوان ہڈیاں بڑھ سب کے چوہ پر نکھار آجائے گا اور جسم پر مناسب حد تک گوشت چڑھ جائے گا۔

ہچکی کیوں؟

سوال: ہچکی کیوں آتی ہے اور اس کا سبب کیا ہے؟

(جبل الرحمٰن - شمس)

فائدہ ہوتا ہے۔

دائمی نزلہ

سوال: دائمی نزلے کے اسباب، اس کے نقصانات اور اس

سے بچنے کی تدابیر پر مفصل نوٹ لکھیں۔ (محمد اختر حسین، بھاول پور)

توں میں ہاتھ اور انگلیوں کو چندے آرام دینے سے افادہ ہو جاتا ہے لیکن

لھنا عرصہ دراز تک جاری رکھا جائے تو پھر یہ حالت مستقل ہو جاتی ہے۔

نادر بھلی کی رو وغیرہ سے بھی اس کا علاج کیا جاتا ہے۔

دکھیا کر کے کا سبب ناک کے جوف میں کوئی مقامی خرابی ہو سکتی ہے۔

دشیدہ نزلہ یا ندنی اور آتشکی عوارض، جوٹ یا مسلسل گریدے رہنا

عام نظام جسم کے امراض ہو سکتے ہیں (مثلاً امراض جگر و گردہ، امراض

ن الدم، اسقروط، متعدی امراض وغیرہ)

زیادہ شدید حالتوں میں ماہر نہ تشخیص و علاج کرانا چاہیے۔

میں جلن

سوال: میں طالب علم ہوں، مجھے پیشاب بہت آتا ہے، مثلاً نہ کمر دور

ب آتے وقت جلن محسوس ہوتی ہے قبض رہتا ہے، معدہ کمر در ہے۔

ملاج کر چکا ہوں اور یہ سب کچھ عرصہ پہلے کی میری بڑی حرکتوں کا نتیجہ ہو

کر اس خط کا جواب آئندہ رسالہ ہمدرد صحت میں دیں۔

(محمد اقبال چشتی - مینا نوالی)

جواب: دائمی نزلہ (ناک کی چھلی کا مزمن درم) دو شکلوں کا ہوتا

ہو۔ ایک وہ جس میں ناک کی مخاطی چھلی اور تر بانی ہڈی کے زیریں سرے بہت موٹ

ہو جاتے ہیں اور ممکن ہے کہ چھلی کی یہ دباؤ بلعوم اور یو، سینکی، مالوں ناک بیج

کران کو بھی ماذف کر دے۔ یہ عارضہ کبھی تو حاد نزلہ عرصہ دراز تک جاری رہنے

کا نتیجہ ہوتا ہے اور کبھی مسلسل و متواتر میکا کی خراش یا چھیل کا۔

ناک کی چھلی کے اس دیر پا درم اور دباؤ کی وجہ سانس کی آمد و رفت میں بہت

رکاوٹ ہوتی ہے اور تنفس کا فعل زیادہ تر منہ کی راہ سے انجام پاتا ہو اس میں تو

سانہ کم ہو جاتی ہے۔

دوسری شکل میں ناک کی مخاطی چھلی ندبول ہو کر تیس بڑھاتی ہو اور اس سے

نہایت بدبودار اور پیپ دار رطوبت خارج ہوتی رہتی ہو یہ پنیس کے عارضے

کا ایک سبب ہوتی ہو، چھلی کی سطح پر خفیف زخم ہو سکتے ہیں اور اس کی سطح پر

پٹریاں جم جاتی ہیں۔ مریض کی قوت شامہ مفقود ہو جاتی ہے۔ دائمی نزلہ ایڑی

سے بھی پیدا ہو جایا کرتا ہے۔

اس عارضے سے بچنے کے لیے عام اصول حفظان صحت کی پابندی کے ساتھ

ناک اور منہ کی صفائی کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے۔ سردی لگنے سے غفلت

کرنی چاہیے۔ اپنے تویہ اور استعمالی ظروف صاف و پاک اور علیحدہ رکھنا چاہیے۔

سونے کا کمرہ ہوا دار مگر راست ٹھنڈی ہوا کے جھونکوں سے محفوظ ہونا چاہیے۔

دھوئیں اور بدبودار بخارات یا تیزگیوں کو سونگھنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ جب حاد

نزلے کا دورہ ہو اس کا بردقت مناسب علاج کرنا چاہیے تاکہ وہ دائمی شکل

اختیار کرے۔ اگر کبھی نزلہ ہو کر کمر دوری ہو تو نزلے کے مقامی دافع محض علاج

کے علاوہ مدد صحت عام مقویات (مثلاً مچھلی کا تیل، لوہے اور سنسکیمیا وغیرہ کے

موزوں مرکبات، طبیع کے مشورے سے استعمال کرنا چاہیے) مثل مشہور ہے کہ

جواب: پیشاب کی کثرت اور جلن کی حالت میں سب سے پہلے فارم رکھ

در خرد بینی امتحان کرنا چاہیے تاکہ ان علامات کا بنیادی سبب معلوم

ور پھر مناسب علاج اختیار کیا جاسکے۔

کثرت بول کے اسباب مختلف ہو سکتے ہیں: مثلاً بعض امراض گردہ، دیابیس

بزشکری، اعصابی ہیجان، ہشیر یا کے دورے، چائے یا دوسرے مدر

کا زیادہ استعمال وغیرہ۔

سوزش بول کے عام اسباب: پیشاب میں ترشہ کی زیادتی، تیز مرچ

راغذیہ کا زیادہ استعمال، سوناک حاد و مزمن اور اعضائے تناسل

چھید وغیرہ ہو سکتے ہیں۔

قبض دور کرنے کے لیے سبزی ترکاریوں اور دیشہ دار نباتی غذائیں مفید

اور عام اصول حفظان صحت کی پابندی بہر حال ضروری ہو۔ کھانے

نہیں باق مدگی کے ساتھ ملکی ورزش (بالخصوص پیٹ کی ورزشیں) سے

زادہ "أمّ الأمراض" جو تمام بیماریوں کی ماں یا جڑ ہے، لہذا اس سے متعلقہ املاح کے لیے خاص توجہ ضروری ہے۔ ناک کو گریہ دینے کی مضر عادت اکثر بچوں میں پائی جاتی ہے جو بالآخر ناک میں عفونت پیدا ہونے کا سبب بن جاتی ہے۔ اس سے پرہیز ضروری ہے۔ "ایلر جی" (دیش حساسیت) پیدا کرنے والے ماحول سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔

دور کی نظر کمزور ہے

سوال: میری عمر ۲۱، وقت ۱۲ سال کی ہے۔ میری دور کی نظر کمزور ہے لیکن نزدیک کی نظر اتنی ٹھیک ہو کہ باریک لکھائی چاند کی روشنی میں پڑھ سکتا ہوں۔ برائے مہربانی کوئی نسخہ تجویز فرمادیں جس سے یہ شکایت دور نہ ہو تو کم از کم کچھ تو فرق پڑ جائے۔ (محمد شریف، ڈھاکہ)

جواب: ہمارے جسم سے فالتو پانی کا اخراج ہماری جلد، آنسوؤں، گردوں اور کھینچڑوں کے ذریعے ہوتا ہے۔ جلد اس کام میں اہم حصہ لیتی ہے۔ جلد سے اخراج دو طریقوں سے ہوتا ہے۔ ایک غیر محسوس پسینہ اور دوسرا نمایاں پسینہ۔ اول الذکر میں جو پانی خارج ہوتا ہے وہ نہ محسوس ہوتا ہے اور نہ نظر آتا ہے اور ۲۴ گھنٹے میں تقریباً ۸۰۰-۶۰۰ مکعب سینٹی میٹر پانی خارج ہوتا رہتا ہے۔ ہمارا چہرہ، گردن، ہاتھوں کی پشت، ہاتھوں کی پھمیلی اور پیر کے تلوے اس اخراج میں زیادہ حصہ لیتے ہیں۔

نمایاں پسینہ، پسینہ کی خاص گلیٹوں کا فاعلی ترشح ہے۔ یہ پسینے کی گلیٹیاں تمام جلد میں بکھری ہوئی ہیں مگر پھمیلی اور تلووں میں خاص کر بہت زیادہ ہوتی ہیں۔ یہ گلیٹیاں تحت الجلد ساختوں میں ملتی ہیں۔ قیاس یہ کہ تمام جلد میں ۲۰ لاکھ سے لے کر ۳۵ لاکھ کے قریب ملتی ہیں۔ پسینے کے یہ قدر دو قسم کے ہوتے ہیں۔ ایک قسم کو ایکیرین (ECRINE) گلیٹھی کہتے ہیں۔ یہ زیادہ تر پھمیلی اور تلووں پر ملتی ہیں۔ سر پر اس سے کم اور دھڑ، باہوں اور ٹانگوں پر اور بھی کم۔ جو پسینہ ان سے نکلتا ہے اس میں نمک، یوڈا، لیکٹش وغیرہ ہوتے ہیں۔

دوسری قسم ایپوکرین (APOCRINE)۔ یہ گلیٹیاں بڑی تلی ہیں اور صرف بغل، پستان کے ارد گرد رنگین جلتے ہیں، مزین ناف ہڈی کے قریب جہاں بال اگتے ہیں اور اعضائے تناسل میں ملتی ہیں۔ ان سے نکلے ہوئے پسینے میں خاص قسم کی بو ہوتی ہے۔ ہر دو قسم کی گلیٹوں سے ترشح تین طریقوں سے ہوتا ہے (۱) حرارت سے۔ جب ماحول کا درجہ حرارت بڑھے یا جسم کو مصنوعی طور پر گرم کیا جائے، جیسے گرم غسل سے، بجلی سے، بخاروں کے دوران میں۔ اس کا تعلق اعصاب سے ہے اور کچھ دماغ اور نخاع سے ہے اور کچھ مولدی عروق کے پھیلنے سے ہے۔ (ب) ذرا دھنی: یہ خاص کر پھمیلی، تلووں اور بغل میں ہوتا ہے اور انتہائی جذباتی صورتوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ دماغ کے ذہنی اعلیٰ مراکز سے ظہور پذیر ہوتا ہے۔ (ج) عضلاتی ورزش سے۔ تمام ورزشی حرکتوں سے پسینہ ان گلیٹوں سے زیادہ ترشح ہوتا ہے۔ برودت سے پسینہ کم ہوتا ہے، جیسے ٹھنڈے غسل سے، ٹھنڈے مشروب پینے سے۔ جسم کا جو حصہ نیچے رہتا ہے وہاں پسینہ زیادہ آتا ہے لیکن کرٹ

جواب: دور کی نظر کمزور "قصر البصر" یا کوتاہ نظری (مایوپیا) ہونے کی شکایت اکثر طلباء وغیرہ میں (جو باریک بینی زیادہ کرتے ہیں) خراب نشی میں مرتھکا کر پڑھتے ہیں اور آنکھ پر زیادہ دھڑالتے ہیں، پیدا ہو جاتی ہے۔ اس میں آنکھ کی طرف زیادہ خون آتا ہے اور رفتہ رفتہ آنکھ کا ڈھیلا زیادہ لمبا ہو جاتا ہے جس سے روشنی کی متوازی شعاعیں شبکیہ تک نہیں پہنچنے پاتیں بلکہ شبکیہ کے سلسلے ہی "فوکس" ہوتی یا عکس ڈالتی ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دور کی اشیاء کی شبیہ دھندلی اور غیر واضح قائم ہوتی ہے اور عینک سے دور کی چیز کو صاف نہیں دیکھ سکتا۔

یاد رکھنا چاہیے کہ اس شکایت کا علاج کسی دوائی نسخے سے نہیں ہو سکتا۔ علاج صرف یہ ہے کہ متعیشیوں کی عینک لگائی جائے۔ آپ کے لیے صحیح واحد طریقہ یہی ہوگا کہ کسی ماہر چشم سے آنکھوں کا باقاعدہ امتحان کرائیں اور اس کے مشورے پر عمل کر کے استعمال کریں۔ دوائی نسخوں کے پھیر میں وقت ضائع نہ کریں ورنہ بصارت کی یہ خرابی زیادہ ہو جائے کا خطرہ ہے۔

پاؤں کے پسینے

سوال: چلتے وقت پاؤں میں پسینے آنے لگتے ہیں۔ اس مرض کا کیا علاج کر دوں؟ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ (دکنی لاہوری، کراچی)

نیام بدلنے سے اس مقام کا پسینہ کم ہو جاتا ہے۔

۱) جسم کی حرارت کو نظم رکھنا۔ (۲) ندر کے پانی کی مقدار کو منظم رکھنا (۳) جسم کے اندر نمکیات کا نظم یعنی مقدار میں اندر رکھنا (۴) جسم کی تیزابیت اور کھارپن پر کنٹرول (۵) اخراج۔ بعض جسم کے فضلات پسینہ کے ذریعے سے جسم سے خارج ہوتے ہیں جسم کو تر رکھنا اور خشکی سے بچانا۔

پاؤں میں پسینے کی گٹھیاں بھی زیادہ ہیں۔ پاؤں سے پانی غیر محسوس طور پر خارج ہوتا ہے۔ چلتے میں پیر کی عضلاتی حرکت بھی زیادہ ہوتی ہے۔ اس لیے پسینہ زیادہ آتا ہے۔

عشہ

سوال: بارہ سال کے بچے کو رعشہ ہے۔ چھ ماہ انگریزی علاج ہوا۔ م ہو گیا۔ موسم سرما کے شروع ہونے پر پھر ہو گیا۔ مارالیم، میجون فلاسف، ایک معتدل، ازاراتی کے مرکبات روغن ماہی وغیرہ استعمال ہوئے مگر نہیں ہو رہا۔ براہ کرم علاج سے بذریعہ ہمدرد صحت آگاہ فرمادیں۔
(غلام فاطمہ بیگم ضلع سکھر)

جواب: رعشہ عام طور پر عصبی مزاج، غدہ درتہ کی زیادتی، دماغی امراض، پیدائشی آتشک، کیلیم اور ڈی اے بی کی کمزوری کی وجہ سے ہوتا ہے۔

مختصر آپ نے بچے کے متعلق مفصل علامات نہیں لکھیں اور جب تک یہ متعلق مفصل علامات اور جو اثرات اس کے جسم اور جسم کے مختلف اعضاء میں موجود ہیں معلوم نہ ہوں ہمارے لیے کوئی علاج تجویز کرنا ممکن نہیں۔ ایسے سوالوں کا جواب ہمدرد صحت کے ذریعے دینا مفید نہیں ہوگا۔ ہم بچے کی مفصل کیفیت اور مختلف نظاموں میں جو غریبی نشانیاں دیکھ کر سمجھ جائیں۔

—————

اوجاعی

(اوجاعی)

جوڑوں کے درد اور گٹھیلے کے لیے مفید دوا اوجاعی میں سورنجان، خنیریں کا سفید جوہر خاص ترکیب سے شریک کیا گیا ہے۔ اس میں دوسری دواؤں کے سفوف بھی ہیں جو درد کو سکون پہنچاتے ہیں اور مرض کے اصل سبب کو دور کرتے ہیں۔ ہزاروں روماٹزم (وجع المفاصل اور گٹھیاں) نفرس، گائٹ، کے مرض اس دوا سے صحت یاب ہو چکے ہیں۔ یہ جس طرح ایکٹیوٹ گائٹ میں فائدہ مند ہے اس سے زیادہ نفرس میں فائدہ مند ہے۔ اس کو کسی مرض کے بعد یا سوزاک یا آتشک کے بعد جوڑوں میں جو یکڑ پید ہوتا ہے اس سے اوجاعی "بڑی خوبی سے کھول دیتی ہے۔ گوشت جو ہم کھاتے ہیں اس کے فضلے میں یورک ایسڈ کو داخل ہے۔ اس ایسڈ کو گردے پشاب کے راستے خارج کرتے ہیں۔ اگر گردے ایسا نہ کریں تو یہ یورک ایسڈ جوڑوں میں جا کر جمع ہونا سبب درد ہو جاتا ہے اور درد کا موجب ہوتا ہے۔ اوجاعی کے مرض گردوں پر بڑا دل چسپ اثر کرتے ہیں بس کی وجہ سے ان کا عمل تیز ہو جاتا ہے اور وہ یورک ایسڈ کو جذب کر کے اسے خارج کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

اوجاعی جوڑوں کے درد اور گٹھیاں کا اٹھو، علاج ہے

پچنول

معدے کی بیماریاں... بدھن، قبض، تیزابیت، متلی، نفخ... اور ان کا علاج
معدے کی بیماریاں بہت سی صورتوں میں ظاہر ہو سکتی ہیں پچنول، پورے نظام ہضم کو درست کر کے انہیں منتقل طور پر ختم کر دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے کھانا خوب ہضم ہوتا ہے، پیٹ کا بھاری پن دور ہو جاتا ہے اور معدہ اور آنتیں اور جگر اپنا کام صحیح طور پر کرنے لگتے ہیں

کارمینا

درد شکم، ہضمی، بھوک کی کمی،
اچھارہ، قبض، قے، دست
ہضم کی خرابی

یہ اور معدہ اور جگر کے دوسرے امراض آج کل عام ہیں۔ اور ان شکایتوں کی وجہ سے نہ صرف محنتیں خراب رہتی ہیں بلکہ کاروبار اور زندگی کے دوسرے مشاغل پر بھی اثر پڑتا ہے۔ اچھا ہاضمہ اور صحیح معدہ اچھی صحت کا ضامن ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ آپ وہی ہیں جو کچھ آپ کھاتے ہیں۔ لیکن جب آپ کا کھانا ہوا جسم کو نہ لگے، اور جرجو بدن ہو کر خون بن کر آپ کو طاقت نہ پہنچائے تو کھانا پینا ہی بے کار نہیں ہوتا بلکہ اٹھنا بیٹھنا، سونا جاگنا مشکل ہو جاتا ہے اور جینا ڈوبتا ہے۔

ہمدرد کی لیباریٹریوں اور ہمدرد مطبوں میں چیدہ خیری بوٹیوں اور ان کے قدرتی نکلیات پر طویل تجربات اور سائنسی تحقیقات کے بعد ایک متوازن اور مفید دوا کارمینا تیار کی گئی ہے جو ہضم کی جملہ خرابیوں کو دور کرنے میں خصوصیت رکھتی ہے۔ کارمینا معدے پر نہایت خوش گوارا اثر کرتی اور اس کے افعال کو درست کرتی ہے۔ ہضم کے فعل کے لیے جو شرطیں ضروری ہیں کارمینا ان کو مناسب مقدار میں پیدا کرتی ہے۔ جگر کی اصلاح کرتی اور جگر کی جملہ خرابیوں کو درست کرتی ہے۔



سینے کی جلن، تیز اسیت، پیٹ کا بھاری پن، نفخ، بد ہضمی، پیٹ کا درد، کھٹی دھاریں، درد شکم، متلی اور قے، بھوک کی کمی، قبض یا معدہ اور جگر کی دوسری بیماریوں میں کارمینا کا استعمال نہایت مفید ہوتا ہے۔

کارمینا نظام ہضم کو درست اور قدرتی کرینگی یقینی دوا ہے۔ ہر موسم اور ہر آب و ہوا میں ہر مزاج کے لوگوں کے لیے فائدہ بخش اور موثر ہے۔ بلا خطر استعمال کی جاسکتی ہے۔ کارمینا ہر گھر کی ایک ضرورت ہے۔

ہمدرد دواخانہ (دفتر) پاکستان
کراچی ڈاک لاہور چاکھام

ہمدرد

طب مشرق کا نقطہ نظر

مجھ سے بہت سے لوگوں نے یہ بات کہی ہوگی کہ کیا ہی اچھا ہو کہ طب یونانی اور ایلوپیتھک طریقہ علاج میں باہمی تعاون کی سبیل نکال آئے، اس لیے کہ ان دونوں طبوں کے درمیان اس طرح کے تعاون سے ملک کو بہت فائدہ ہوگا۔

میں ان تمام دوستوں کی دل سے قدر کرتا ہوں جو ان دونوں طبوں کے درمیان باہمی تعاون کی تحریک پیش کرتے ہیں۔ میں ایلوپیتھک کی ان ترقیوں سے بھی متاثر ہوں جو اس نے سرجری اور طبی سائنس کی دوسری شاخوں میں کی ہیں لیکن اس کے باوجود موجودہ حالات میں ان دونوں طبوں کے درمیان باہمی تعاون کا کوئی راستہ مجھے نظر نہیں آتا۔ یہ حقیقت تو آج اہل علم سے پوشیدہ نہیں کہ ایلوپیتھک طریقہ علاج طب یونانی ہی کے بطن سے پیدا ہوا ہے اور عرصہ دراز تک ان دونوں طبوں میں جو زبان کے اور کوئی فرق نہیں تھا ایلوپیتھک کے تقریباً تمام دیکسوں کی ترتیب یونانی کے نسخوں کا جو بہت سی لیکن پروفیسر پاجو کے نظریہ جراثیم کے بعد سے معاملہ بالکل مختلف ہو گیا۔ ان کی دوا سازی اور تشخیص امراض کی بنیاد ہی نظریہ جراثیم قرار پایا اور اسی کے مطابق جراثیم کش دوائیں، سیرم اور انجیکشن تیار ہونے لگے اور اسباب مرض کے دوسرے تمام عوامل سے صرف نظر کر لی گئی۔

یہ صحیح ہے کہ بہت سی بیماریوں میں مختلف قسم کے جراثیم پائے جاتے ہیں اور کچھ خاص قسم کی دواؤں کے استعمال سے وہ جراثیم ہلاک بھی ہو جاتے ہیں، لیکن اس سے طبیعت مدبرہ بدن (HEALING - INTELLIGENCE IN THE ORGANISM) کی کوششیں جو وہ نظام جسمانی سے جمع شدہ دواؤں فائدہ مادہ خارج کرنے کے لیے کرتی ہے، دب کر رہ جاتی ہیں اور سنی مادہ جسم بدر ہونے کے بجائے جسم کے اندر ہی رہ جاتے ہیں۔ طب یونانی کے نزدیک بخار اور دوسرے تمام امراض حاد (ACUTE DISEASES) دراصل طبیعت مدبرہ بدن کی ان کوششوں ہی کا دوسرا نام ہو جو وہ دھیمی مرض کے لیے کرتی ہے۔ بقرطانی جیسے آج بھی دنیا کے طب طب کا باپ (FATHER OF MEDICINE) کہتی ہے، جب اپنے شاگردوں سے یہ بات کہی گئی "مجھے بخار دے دو" میں مریض کو اچھا کر دوں گا" تو اس نے طبیعت مدبرہ بدن کے اس معالجاتی اقدام کی طرف اشارہ کیا تھا۔

رہا جراثیم اور بکٹیریا (GERMS AND BACTERIA) کا معاملہ تو اس کے متعلق صحیح نظریہ وہ ہے جو پروفیسر بیکیٹ (BECHAMP) نے پیش کیا ہے جو پاپیری کا ہم عصر تھا۔ بیکیٹ نے اس بات کو عملی طور پر ثابت کر دکھایا ہے کہ ہر جسم میں ایک خاص ٹائپ کا زندہ خلیہ ہوتا ہے جسے پروفیسر موصوف "مکروزیم" (MICROZYMA) کے نام سے پکارتا ہے اور جو جراثیم اور بکٹیریا کے مقابلے میں بہت ہی زیادہ چھوٹا ہوتا ہے لیکن جب نظام جسمانی میں جیسے شدہ سنی اور فاسد مادوں کی وجہ سے غیر معمولی حالات پیدا ہوتے ہیں تو یہ "مکروزیم" بڑھ کر بکٹیریا بن جاتا ہے اور پھر یہ جسم میں ایسے کیمیائی تغیرات پیدا کرتا ہے جس کے نتیجے میں

مدد و صحت کراچی

۳۱۔ نمبر ۶
ایڈیٹر: حکیم محمد سعید

- نعت حسین صدیقی (شخصیت) ادارہ ۳
لیکچر لائی عبد الوہاب ٹبرہ ۵
نمائیں استعمال { لیلارڈ کارٹرل ۹
نفسی کے بارے میں ڈاکٹر سینک ۱۱
تد کے اسرار علامہ نفیسی ۱۵
(افسانہ) کوثر چاندیوری ۱۶
ازدواجی زندگی { منصور علی خان ۲۱
رام، ابتدائی درجہ میں ڈاکٹر محمد ۲۳
عقبات شاہ
وامعار ۲۵
نوں کا ایک { موسیٰ اقبال حسین ۲۶
(۳)
آتی علی ناصر زیدی ۲۹
عارف حجازی ۳۱
محمد یونس حسرت ۳۵
منیر احمد صدیقی ۳۹
انارہ ۴۱
قیامت خیزی ادارہ ۴۵

فی پریچ: ۳۷ پیسے
ال کے لیے: ۶ پیسے

بزرگ پبلشر نے جادید پرنٹنگ پریس میں چھپوا کر دفتر ہمدردی صحت، ہمدرد ڈاک خانہ، ناظم آباد کراچی سے شائع کیا۔

نظام جسمانی ان جمع شدہ فاسد مادوں کو خارج کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔
 پروفیسر لی کیسکے ان نظریے سے نظام جسمانی میں جراثیم اور کیٹریا کے
 پائے جانے کی نہایت معقول توجیہ بھی ہو جاتی ہے اور پروفیسر پاچے کے اس نظریہ
 کی تردید کے ساتھ کہ جراثیم پیدائش امراض کا سبب ہوتی جو طبی یونانی کی ان نظریہ
 کی تصدیق بھی ہو جاتی ہے کہ طبیعت تدریجہ بدن خود ہی علاج کرتی ہے۔ طبیعت
 معالج کا کام یہ ہے کہ وہ اس کی ان کوششوں میں ہاتھ بٹائے اور نظام جسمانی
 میں جمع شدہ مٹی اور فاسد مادوں کو خارج کرنے والی دوائیں استعمال کرے۔
 مرض کے پیدا ہونے کے متعلق یہ متضاد نظریات دراصل ان طبوں میں
 باہمی تعادل کی راہ میں سبکدوشی رکاوٹ ہیں۔ میں نے اپنا نقطہ نظر نہایت
 وضاحت کے ساتھ پیش کر دیا ہے۔ اگر موقع ملا تو کسی اس کے متعلق بھی عرض
 کروں گا کہ نظریہ جراثیم کی بنیاد پر جو علاج کیا جاتا ہے وہ بیماریوں سے نجات
 نہیں دیتا، بلکہ الٹا اچھا کر رکھ دیتا ہے۔

پیائے پیائے بچوں کا پیارا ساتھی ہمدرد نونہال

ماہرین تعلیم کی رائے ہے کہ بچوں کے لیے اتنا دل چسپ - اتنا خوبصورت - اتنا مفید -
 اور اتنا کم قیمت رسالہ شاید ہی کوئی دوسرا ہو۔

- ۱۔ اچھے اچھے مضمون
- ۲۔ عجیب عجیب کہانیاں
- ۳۔ دلچسپ دلچسپ ڈرامے
- ۴۔ میٹھی میٹھی نظمیں
- ۵۔ نئی نئی معلومات
- ۶۔ انعامی مقابلے
- ۷۔ رنگین تصویریں
- ۸۔ مزے دار لطیفے

ہر مہینے ملک کے ہزاروں بچے ہمدرد نونہال پڑھتے ہیں، آپ بھی پڑھیں

قیمت فی پرچہ: پچیس پیسے - سالانہ: ۲ روپے ۵۰ پیسے - دفتر: ہمدرد ڈاک خانہ کراچی (۱)

ڈاکٹر رفعت حسین صدیقی

ڈاکٹر رفعت حسین صدیقی پراویوں کے قصبہ عارف پور نواہ میں ۲۴ جون کو پیدا ہوئے۔ یہ جگہ اپنے محل وقوع کی وجہ سے ہزاروں کا ایک محلہ شمار کی جاتی دان کے مورث اعلیٰ عارف نے آباد کیا تھا۔

ڈاکٹر صاحب کے والد کا انتقال ۱۹۱۵ء میں ہو گیا لہذا ان کے بڑے بھائی آگرہ لے آئے۔ گورنمنٹ ہائی اسکول سے ایس ایل سی کے امتحان میں کامیاب ہوئے۔ بعد ۱۹۲۲ء میں مسلم یونیورسٹی علی گڑھ کے انٹرمیڈیٹ کالج میں داخلہ لیا۔ بی ایف ایس سی ۱۹۲۶ء میں بی ایس سی اور ۱۹۳۸ء میں ایم ایس سی اور کی ڈگریاں حاصل کیں۔ اب ان کے سائنس و کالٹ یا ریسرچ کے دورے تھے۔ ریسرچ کا ان کو بہت شوق تھا، چنانچہ انھوں نے ریسرچ کی طرف ڈاکٹر صاحب کو طبی مشرقی کے مفادات یعنی جڑی بوٹیوں کے خواص اور مت و ساخت کے مسئلوں سے دلچسپی بھی چنانچہ انھوں نے مسلم یونیورسٹی اپنی ایچ ڈی میں داخلہ لیا اور یونیورسٹی سے اجازت لے کر آئور ویدک اور کالج دہلی کے تحقیقاتی ادارے میں داخل ہوئے۔ ریشعبہ ڈاکٹر سلیم الزماں بہائی میں قائم ہوا تھا اور مسیح الملک محجم اجل خاں صاحب مرحوم کے برتھا۔ یہاں انھوں نے راولفیا سرٹینٹا - RAIFFOLFA

SERPENT اور ہولرہینا اینٹی ڈائی سینٹر لیکا

(HOLARRHENA ANTIDYSENT) پر کام شروع کیا۔ راولفیا سرٹینٹا

نام سے مشہور تھی اور جنون کے علاج میں کام آتی تھی۔ اسی ڈاکوٹینہ میں امروہ اور مرپ گندہ اور چندر کا کے ناموں سے بھی موسوم کیا جاتا تھا۔ اس لیے کہ سانپ کے کٹے میں مفید سمجھی جاتی ہے اور چندر کا اس لیے کہ اس نے ہیں جو ہلال کی شکل میں ہوتے ہیں۔ اس پودے سے ڈاکٹر صاحب نے (ALKALOIDS) حاصل کیے جس میں تین سفید رنگ

کے تھے اور دوز درد رنگ کے۔ سفید اور درد رنگ کے فلیا سوں کے خواص بالکل مختلف تھے۔ ان میں سفید مسکن تھے اور جنون، مرگی، ہسٹریا، کھوئی وغیرہ میں مفید ثابت ہوئے۔ اس پودے پر کیمیاوی کام دنیائے افریقا میں نہیں ہوا تھا۔ سب سے پہلے طیبہ کالج کے تحقیقاتی ادارے میں ہوا۔ اب اس کی اہمیت کو دیکھتے ہوئے دنیا کی مشہور جڑی بوٹیوں میں کیمیا دان اور محقق اس کے مختلف ہیٹوڈوں پر کام کر رہے ہیں۔ پوسٹا ڈائی سینٹر لیکا کے قلیل سے خونی پتھن میں مفید تھے۔ اس کے فلیا سوں کا باہمی رشتہ ڈاکٹر صاحب نے معلوم کیا۔ اس مقالے پر مسلم یونیورسٹی علی گڑھ نے ڈاکٹر صاحب کو پی ایچ ڈی کی ڈگری دی اور دنیائے مشہور کیمیا کے پروفیسروں نے ان کے کام کی تعریف کی۔

ڈاکوٹین کی ڈگری لے کر ۱۹۳۵ء میں آکسفورڈ یونیورسٹی میں ڈی فل

(D. PHIL) کی ڈگری کے لیے داخلہ لیا اور وہاں پروفیسر رابرٹ رابنس

جو علم کیمیا میں دنیا کی چند ممتاز جہتوں میں سے ایک تھے، ان کی رہبری میں بالینی اور تشریحی مسائل پر کام کیا۔ زیادہ تر کام اسٹریکٹس کے ساخت کے مسئلے پر تھا۔ یہ فلیا سنا کچلے سے حاصل ہوتا ہے اور اعلیٰ حرک سمجھا جاتا ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے اس کے مختلف مرکبات بنا کر خواص بہتر کیے۔ ۱۹۳۷ء میں آکسفورڈ سے ڈاکوٹین کی ڈگری حاصل کی۔ یہ ڈگری ڈاکٹر صاحب نے ڈویرس کی فلیا سپس حاصل کی اور عازم وطن ہوئے۔ مسلم یونیورسٹی علی گڑھ میں اٹلا لیکچرار اور بعد ازاں رنڈر کے عہدوں پر مامور ہوئے اور دس و تدریس اور ریسرچ کا سلسلہ جاری رکھا۔ ۱۹۴۲ء میں وہ ایمپریل ایگریکلچرل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میں ایمپریل آرگنک کیمسٹ کے عہدے پر فائز ہوئے۔ دہلی میں تحقیقاتی ادارہ البشیا میں اپنی نوعیت کی ایک منال ہے۔ یہاں انھوں نے رصیر پاک و منہ کی تعمیر تک کام کیا۔ ۱۹۴۷ء میں حکومت پاکستان کی وزارت خوراک و زراعت میں شامل ہوئے۔ کچھ دن قیام کے بعد حکومت پاکستان نے ان کو سنٹرل کنٹرول لیبیاٹر اور انسٹی آف فوٹ ٹیکنالوجی لائل پور میں چیف کیمسٹ کی حیثیت سے مقرر کیا۔

دوسری جنگ عظیم کے دوران میں ڈاکٹر صاحب نے ایک اہم مسئلے پر کام کیا۔ سائرا، جاوا، بورنیو وغیرہ جاپان کے قبضے میں پہنچ گئے تھے اور برقی صنعت و تجارت انگریزوں کے ہاتھ سے جاتی رہی تھی۔ اس وقت ہندوستان پر انگریزوں کی حکومت تھی۔ ضرورت درپیش ہوئی کہ برکے پونے یعنی **HEVEA-BRAZILIENSIS** کا بدل دیا فٹ کیا جاسکتا ہے یا نہیں۔ چنانچہ ڈاکٹر صاحب نے بے شمار ایسے پودوں کی جن میں سے دودھ نکلتا ہے، تحقیق کی اور ان کو ایک ایسا پودا دستیاب ہوا جس کو **(CRYPTOZEGIA GRANDIFLORA)** کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے اس کے دودھ سے برہ حاصل کرنے کا نہایت آسان طریقہ معلوم کیا۔ پھر اس پودے کے دوسرے اجزاء مثلاً بیج، روئی وغیرہ پر کام کر کے پودے کی اہمیت کو اجاگر کیا۔ اس پودے سے ویسا ہی برہ حاصل ہو سکتا ہے جیسا کہ ہیویا بریزی لینس سے۔

ڈاکٹر صاحب نے گندک کی کچھ حقائق سے گندک بکالنے کا نہایت آسان طریقہ معلوم کیا۔ پاکستان میں گندک کی کچھ حقائق پائی جاتی ہے اور اس سے ہند منٹ کے اندر گندک نہایت خالص شکل میں مل جاتی ہے۔ اور بے شمار مسائل ہیں جن پر ڈاکٹر صاحب نے کام کیا ہے۔ حال ہی میں انھوں نے بحسب بات **(OCEANOGRAPHY)** کی طرف توجہ کی ہے۔ سمندر کراچی سے قریب ہے اس لیے انھوں نے کراچی یونیورسٹی میں تجربے کیے اور اس سلسلے میں پچیس مقالے تیار ہیں جو عنقریب شائع ہو جائیں گے۔

طب یونانی میں ایک اہم مسئلہ کشتوں کا ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے اس کا کام شروع کر دیا ہے۔ یہ کام مکمل ہو گیا تو طب یونانی میں ایک اہم اضافہ ہوگا۔ ڈاکٹر صاحب کو اردو سے خاص لگاؤ ہے اور اس بات کے حامی ہیں تمام مدارس میں اردو ہی ذریعہ تعلیم ہو۔ اردو میں ان کی یہ کتابیں اشاعت کے لیے تقریباً تیار ہیں:

کیمیا کے کرشمے

مشہور کیمیا دان

جدید کیمیا کے فتوحات اور عجائبات

سائنس اور مسلم سائنس دان -

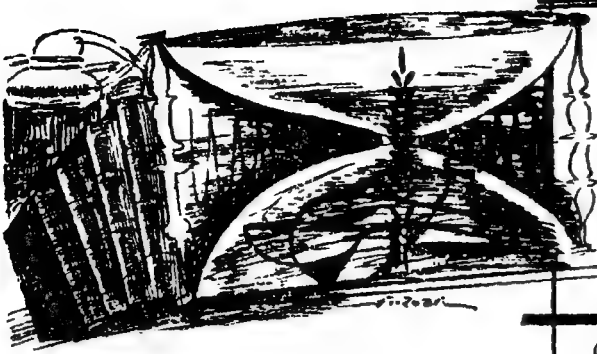
یہ کام ڈاکٹر صاحب کو پسند نہ تھا لہذا یکم فروری ۱۹۵۰ء کو صوبائی حکومت کے محکمہ تعلیم میں آگے بڑھ کر پروفیسر و صدر شعبہ کیمیا کی حیثیت سے گورنمنٹ کالج لاہور میں درس و تدریس اور سرپرستی کا کام انجام دیتے رہے۔ نومبر ۱۹۵۶ء سے وہ پروفیسر و صدر شعبہ کیمیا کی حیثیت سے کراچی یونیورسٹی میں ہیں۔

۱۹۵۱ء میں یونیسکو کی تعلیمی کانفرنس جو شکاک میں منعقد ہوئی اس میں ڈاکٹر صاحب نے پاکستانی وفد کی قیادت کی۔ ۱۹۶۰ء میں ایک تعلیمی پروگرام کے سلسلے میں وہ امریکا تشریف لے گئے وہاں امریکا اور کینڈا کی یونیورسٹیوں اور تجربہ گاہوں کو دیکھنے کا موقع ملا۔ وہاں ہی انھوں نے جاپان میں ٹوکیو یونیورسٹی بھی دیکھی۔ یہی سال آسٹریلیا کے ایک سمپوزیم میں جو جڑی بوٹیوں پر تھا اور سیلبورن، رشتہ دار اور کینبرا میں منعقد ہوا شرکت کی اور وہاں کے تعلیمی اداروں کو دیکھا۔ اس طرح انھیں دنیا کی بہترین تعلیمی درس گاہوں اور تجربہ خانوں کے دیکھنے کے مواقع ملے۔

ڈاکٹر صاحب کو علمی ذوق و دلانِ تعلیم ہی سے تھا مسلم یونیورسٹی علی گڑھ میں کیمیکل سوسائٹی کے ایڈیٹر تھے۔ اردو میں ان کے مضامین رسالہ سائنس جید آباد میں شائع ہوتے تھے۔ رسالہ سائنس جب جید آباد سے ہجرت کر کے پاکستان آیا تو بابائے اردو مولوی عبدالحق صاحب مرحوم نے اس کی ادارت ان کے سپرد کی اور وہ اس کے مدیر اعلیٰ تھے۔ ہندوستان میں ڈاکٹر صاحب کیمیکل سوسائٹی کے فیلو فار ایسیٹک ایلوسی ایشن کے نائب صدر منتخب ہوئے۔ پاکستان ایسوسی ایشن فار دی ایڈوانسمنٹ آف سائنس نے ان کو ۶۵ء میں شہید کیمسٹری کا صدر منتخب کیا جس نے ان کے خطبہ صدارت کا مضمون برصغیر پاک و ہند کے طبی پودوں کے فلیاسوں کے انکشافات کا جائزہ تھا۔ وہ پاکستان اکیڈمی آف سائنسز کے رکن ہیں۔ پاکستان کا سب سے بڑا یونیورسٹی عوامی پڑھنے والا ڈاکٹر صاحب نے چاندنی **(T. MONTANA CORONARIA)** کی

جڑوں سے قلیا سے حاصل کیے۔ یہ پودا پاکستان میں ہر جگہ ملتا ہے۔ اس پودے کے اجزاء سے آنکھ کی سفیدی کٹ جاتی ہے۔ کچھ تجربے خرگوشوں پر ڈاکٹر موہن لال کی مدد سے علی گڑھ میں ہوئے اور خرگوشوں کی آنکھوں کی سفیدی دور ہو گئی۔ پھر انھوں نے انسانوں پر تجربے کیے جس سے معلوم ہوا کہ بعض قسم کی سفیدی دور ہو جاتی ہے۔ اس پودے پر کام کرنا باقی ہے اور کامیابی آئندہ کے نتائج پر منحصر ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے آک **(CALOTROPIS PROCERA)** اور نہونیاسٹونی فلز **(W. SOMNIFERA)** پر ابتدائی کام کیا۔ ان پودوں کی

طب یونانی میں خاص اہمیت ہے۔



تاریخ طب اطباء قطب شاہی دور کا ایک نامور طبیب حکیم الملک گیلانی (تیسری قسط)

حکیم سید عبدالوہاب غلوی، پروفیسر نظامیہ طبی کالج، حیدرآباد (آندھرا)

دوسری سوکر آ کتاب شجرۂ دانش ہے جس کا حجم طول میں ۱۳ انچ اور عرض ۱۱ انچ، ضخامت ۳/۸ انچ ہے۔ ۹۹ رسائل پر مشتمل ہے، جن میں تقریباً اتنی ہی حکیم نظام الدین احمد گیلانی کی تصنیف ہیں۔ باقی حکیم صاحب نے مختلف فنون و سے انتخاب کیا ہے۔ ورق اول تا ۲۷ مختصر منتقبات ہیں، جو خط نسخ اند شفیعہ لکھے گئے ہیں، جس کو حکیم موصوف نے اپنے خاص خط میں لکھا ہے۔ ورق ۲۷ پر ان کی فہرست درج ہے۔ یہ فہرست مؤلف کے قلم سے لکھی گئی ہے۔ ورق ۳۲ پر موصوف کے مصنفات جن میں سے اکثر حجتہ کمال محمد لاری بن حاجی محمود لاری و ش نوین کاتب کے قلم سے لکھے گئے ہیں۔ کاتب موصوف معترف کے موصوفت یا کرتے تھے شجرۂ دانش کے دربار میں کتاب کا تعارف کرایا گیا ہے :

و بعد نہیں گوید مقرر این مقال و محتر این احوال انفر خلق اللہ الیہ و احسنہ راد نظام الدین احمد گیلانی ختم اللہ لہ بالحسنی کہ این فقیر بعد اوان تحصیل دندان پس وصال و درایام مطالعہ و مباحثہ ہر گاہ محل مشککہ میسود و یا حرف مصروف نے میدان آں را برائے محافظت در ریاض قیامیکرد و ہر وقت کیان امتحان و شرح مشکلات عربیہ و دفع شبہات معضلات و ہر باب از استادان قوی ہندان قوی الایمان و صاحب طبعان و زبان مثل سید العلماء امیر محمد باقر و امام الدین بہاء الملت و الدین شیخ بہاؤ الدین محمود قس سرہامی شود آں را نیز در دنیا رہا تا آنکہ انیس باب کتاب در الیسا و در ہر باب از کثف و معضلات و نہ دفع شبہات و بیان نکات و شرح آیات و وضع نکات دالہ مختلفات و اتسام تجربات از چہ نہ و یافتہ و از استادان و مجربان جہاں دیدگان نہ بعد ہر درس وقتی ناچار فرصت بخاطر قاصر رسید کہ از آہنہ آنچہ حاضر باشد بیسنے مقالات و حکایات و مسائل کلیات و جزئیات کرد و خاطر باشد انفرادہ نظر تا اسم نقطہ و حرکت از مہل و محمد و از فکر تحقیق و نظر دقیق تالیف یافتہ بود کہ

احباب اہل عہد ناں بل کل دوران میمنو و ہر را جمع کردہ یک کتابچہ سازد جامع کدو و نگار و در نظر آذکیائے ادنی البصار یادگار ماند۔

توفیق اللہ تعالیٰ فودو نہ رسالہ از مسودات مؤلف کتاب موافق اسلام مبارکہ حضرت باری عز و علا برکت خواندن این اسرار حسی مباح و ساجد نمودہ کتابہ ساعت و آفرینہ شجرۂ دانش مسافر داند۔ بیت

چو شد شجرۂ دانش با تمام خدا یا نکون بر خاص و عام

ترجمہ، ان مقالات کا راقم نظام الدین احمد گیلانی رقم طراز ہے کہ اپنے طالب علمی کے زمانہ میں اور مطالعہ و مباحثہ کے دریاں جب کبھی کوئی مشکل پیش آتی اسے اپنی اشکات میں محفوظ کر لیتا تھا علم و فن اور طب تحقیق کے سلسلہ میں اپنے اساتذہ سید العلماء امیر محمد باقر و امام الدین محمد بہاء الدین محمود و دیگر علماء و فضلاء سے مشکل مسائل کا حل حاصل ہوتا اور انہیں شکوک و شبہات کے جوابات ملے، انہیں بھی اپنی ریاض میں گونہ باریا تھا، یہاں تک کہ اس طرح ہر باب اور ہر موضوع میں بہت سی کتابیں بہت سی رسلے جمع ہو گئے جن میں مشکل مسائل کا حل تھا شکوک و شبہات کا ازالہ مختلف مسئلوں کے درمیان مطابقت تھی اور متفرق مسائل کو جمع کیا گیا تھا۔ اپنے تجربات بھی درج تھے اور اور اپنے اساتذہ اور تجربہ کار جہاں دیدہ و محلات کے تحقیقات اور محرمات بھی بجا کر لکھے گئے تھے۔ اب اس کا موقع ملا کہ جو کچھ ریاض میں جمع کر لیا تھا، ان کے ساتھ عجیب و غریب مقالات و حکایات اور علمی و جزوی مسائل مل کر کے ایک کتاب کی شکل میں مرتبہ مدقن کر دیا جائے، جو یادگار زمانہ ہو اور پڑھنے والوں کی نظریں مستجاب کا باعث ہو۔

خدا کے فضل اور توفیق ایزدی سے ننانوے رسالے حضرت باری تعالیٰ کے کے ناموں کے مطابق اس کتاب میں جمع ہو گئے اور جس کا نام شجرۂ دانش رکھا۔

(شجرۂ دانش ورق ۲۱ ب)

اس سے زیادہ تفصیل کے ساتھ اسی مضمون کو، محمود حکیم الملک کے ایک سالہ

مؤلف نے اسی دریاچہ میں مہابت خاں کے واقعہ دولت آباد پھر بمبلی بندر پہنچنے، جہان کے شیعے اور سلطان عبدالرشید قطب شاہ کے دعوت نامہ کے وصول ہونے اور حیدر آباد کا راجہ شاہ کے دربار سے وابستہ ہونے کے واقعات کا اظہار کیا ہے۔ بادشاہ نے مؤلف کو ایک خاص کتب خانہ کا خاص انتظام اور اس میں ضروری کتابیں فراہم کر دیں۔

کان فی بینہا کتاب معالجات البقر طیبہ وکنت مشغولاً فی مطالعة ووجدتہ سقیماً فی غائبة السقیم فاردت ان انتخبہ واقصر بمعانی ما هو سقیم بمقتضى المقام نعلت کتھا اردت ذاکثر ما هو المذکور فی ہذا الکتاب مما هو بعبارة وقيل منه ما انتخبہ من القانون کانتھا کانت خالیة من مباحث الحمیات وغیرہا من بعض المباحثات واضفت الیہ بعض ما هو کان فی کتاب المحرق المذکور من المجریات مما هو کان حاضراً فی الخاطرات لا یغیر ان یکون ہذا الکتاب احسن من الالہل وانفع من اکثر الکتاب المصنفة فی ہذا الفن ثم جعلت الکتاب مثلاً علی عشر مقالات کامل الکتاب من غیر ترتیب وجعلت لكل مقالہ فصلہ، فتنعی المباحث المذکورۃ فی المقالة

ترجمہ: ان کتابوں میں معالجات بقر طیبہ میں نے اس کا مطالعہ کیا تو میں اکثر غامیایاں پائیں۔ ارادہ کیا کہ اس کتاب کی تلخیص کروں اور جہاں جہاں نایاں ہیں ان کی اصلاح بھی کرتا جاؤں۔ چنانچہ میرا یہ ارادہ پورا ہوا۔ اس کتاب کے آخری حصہ کو قانون مصنف کتاب کی عبارت کے ساتھ ذکر کیا ہے اور بعض مقالات پر اپنی افات میں لکھا ہے، کیونکہ ان میں کچھ نقصان ہے، وہ گئے تھے۔ بعض جگہ قانون کا انتخاب بھی کیا۔ کیوں کہ کتاب تہیات کے مباحث سے خالی تھی۔ اس کے علاوہ بعض ضروری مطالب بھی شامل کیے ہیں۔ نیز ان مجربات کا بھی اضافہ کیا ہے جو تباہ شدہ کتاب میں مذکور تھے اور جو میرے ذہن میں محفوظ رہ گئے تھے۔ بلاشبہ یہ تلخیص اصل کتاب سے اور اس فن میں بھی جوئی اکثر کتابوں سے بہتر اور کارآمد ہوگی۔ پھر میں نے کتاب کو اصل تالیف کے مطابق دس مقالات پر بلا لحاظ ترتیب مشتمل رکھا۔ ہر مقالہ کو ذکر و بحث کے مطابق چند فصلوں میں تقسیم کیا۔

اس تلخیص کے خاتمہ پر لکھا ہے:

قل فی ثقت من اختصارہا فی سنہ خمسۃ واربعمائۃ وانی

میں بیان کیا گیا ہے جس کا ذکر ہم اوپر کر چکے ہیں شجرۃ دانش کے دیباچہ کے آخر میں جو جملہات درج ہے، اس سے واضح ہوتا ہے کہ اوراق دانش کے نام کا مجموعہ کافی ضخیم تھا اور اس میں اپنی عمر بھر کا سرمایہ معلومات کو جمع کر دیا تھا۔ شجرۃ دانش اسی طویل اور ضخیم تصنیف کا خلاصہ ہے:

اس کتاب دو معنی مختصر و منتخب کتاب "اوراق دانش آلہ پیشہ" است کہ موافق تاریخ قبل ازیں جمع کردہ بود کہ آن کتب دریل اکابر بسیار دارد اگرچہ آن اہل و الحل است اما این احسن و انفس است و فوائد بسیار دایں مندست و مقتبس امید کہ بنظر انور مصنف و دانش نیک منظر خوش گویر خوشگوار آید بنظر اصلاح و رآید۔

ترجمہ: یہ کتاب در حقیقت اوراق دانش کا منتخب و مختص ہے، جو کہ اس سے پہلے مرتب کی گئی تھی، جیسا کہ اس کے تاریخین نام سے آشکار ہے، لیکن مشاعرہ کو حقیقت دی گئی تھی، جس میں اکابر علماء کے اکثر کتب و رسائل شامل تھے، لیکن موجودہ کتاب شجرۃ دانش بہت نفیس اور پاکیزہ ذخیرہ ہے اور نہایت سروسند ہے جس میں بیش قیمت اندراجات و اقتباسات ہیں کہ انشور مصنف کی فکر و نظر کے لیے خوش گوار خوش منظر ہوگی۔ (شجرۃ دانش ورق ۲۹ ب)

شجرۃ دانش ورق ۳۰ پر جو مضمون شروع ہوا ہے، وہ پچھلے مطالب کو، جو کہ فارسی زبان میں ادا ہوئے ہیں، عربی لباس پہنا گیا ہے جس سے مصنف کی عربی زبان میں قدرت و صلاحیت کا پتہ چلتا ہے۔ اگرچہ یہ مجموعہ مختلف علوم و فنون پر مشتمل ہے، لیکن ہم یہاں اپنے موضوع کا لحاظ کرتے ہوئے طبی رسائل کے نام درج کرتے ہیں۔

۱۔ کتاب مختصر منتخب معالجات بقرط

یہ در حقیقت ابوالحسن طبری کی ایک معتقہ طبعی کتاب معالجات بقرط طیبہ کی تلخیص ہے، جس کا دوسرا نام کاش ہے۔ اس کا سلسلہ ورق ۳۵ سے شروع ہو کر ورق ۱۵۹ تک دراز ہو گیا ہے۔ اس کتاب کے دیباچہ میں لکھا ہے کہ مؤلف نے طب پر ایک بے نظیر کتاب لکھی تھی، جس میں اپنے اجداد و اجدائے سلف کے مجربات درج تھے۔ سرسے بازن تک کے امراض کا علاج لکھا گیا تھا۔ اس کا نام "منہاج العلاج فی تعدیل المزاج" تھا۔ اس کتاب کا سلسلہ بھی اس بیان میں موجود تھا، جو مؤلف کے چالیس سالہ محصولات کا خلاصہ تھا، جسے شب و روز کی محنت و شاقہ کے بعد لکھا گیا تھا اور جس کو مہابت خاں نے دولت آباد میں نذر کش کر دیا، جس کی تفصیل پچھلے صفحات میں گذر چکی ہے۔

ہمدرد صحت کے خریدار صاحبان سے

خط و کتابت کرتے اور چندہ روانہ کرتے وقت اپنا خریداری نمبر ضرور تحریر فرمایا کیجیے۔ خریداری نمبر نہ ہونے کے باعث تفصیل میں دقت اور دیر ہوتی ہے۔ خریداری نمبر ہر ماہ اس کاغذ (ریپر) پر لکھا ہوتا ہے جس میں رسالہ لپٹا ہوا آپ کو ملتا ہے۔

اگر آپ کو اپنا پتہ تبدیل کرنا ہے تو اس کی اطلاع ہر ماہ کی ۵ تاریخ تک دی جانا چاہیے۔ اس تاریخ کے بعد اطلاع کرنے سے آئندہ ماہ کا رسالہ سابقہ پتہ پر جائے گا اور آپ کو اس ماہ کا رسالہ نہیں پہنچ سکے گا، کیونکہ ۵ تاریخ تک آئندہ ماہ کے رسالہ کے لیے تمام پتے تیار اور چسپاں کر دیے جاتے ہیں۔

اگر آپ ہم کو اپنا چندہ منی آرڈر سے روانہ کر رہے ہیں تو رسید ڈاک خانہ منی آرڈر ہمیں روانہ کر دیجیے اس طرح منی آرڈر کی وصولی کا اظہار کیے بغیر ہم رسالہ جاری کر دیں گے اور آپ انتظار کی رحمت سے بچ جائیے اسی طرح اگر آپ دی پی سے رسالہ منگواتے ہیں تو دی پی ریپر ہم کو واپس کر دیجیے تاکہ ہم آپ کے نام پر رسالہ دی پی کی رقم وصول ہونے کا انتظار کیے بغیر جاری کر سکیں۔

ہر ماہ انتہائی احتیاط کے ساتھ تین مرتبہ پتے چیک کرنے کے بعد رسالہ آپ کو روانہ کیا جاتا ہے۔ اگر پھر بھی رسالہ آپ کو نہ ملے تو ہم کو ہر ماہ کی ۵ تاریخ تک مطلع کر دیا کیجیے تاکہ آپ کو دوبارہ رسالہ روانہ کرنے کی کوشش کی جائے۔ اس کے بعد عموماً رسالہ اسٹاک میں ختم ہو جاتا ہے۔

معتمد

ادارہ مطبوعات ہمدرد

کراچی

من المجرۃ خیر البریہ فی شمر حید ز آباد و اردت ان الحق الیہا المسکبات الضروریۃ الی الخالیۃ عنہا انشاء اللہ تعالیٰ و هوہو دفع فی التوقف الی ان یشترک ہذا المختصر فی البلاد حتی الایران و الجیلان ثمہ بالماحقہا فی تاریخ خمسۃ و خمسين و الف۔

ترجمہ: ۵۴۲ میں شہر حید آباد میں اس کتاب کی تلخیص سے فراغت پائی۔ درازد کر لکھا تھا کہ اس کتاب میں ضروری مرکب ادویہ شامل کروں جس سے اہل کتاب ماری ہے اگر ایک طویل عرصہ تک اس ارادہ کو ملتوی رکھنا پڑا، یہاں تک کہ مجھ پر کتاب ایران و جیلان تک مشہور ہوئی تو میں نے ۵۴۲ میں اپنے ارادہ کو عملی جامہ پہنایا اور ضروری نوویات بھی اس میں شامل کر دیں۔

شجرہ دانش کے بقیہ طبی رسائل کی تفصیل یہ ہے:

- ۱۔ رسالہ در بیان حیوانات ذرات السموم دفع زہران
- ۲۔ رسالہ در بیان دفع صدام و کیفیت علاج امراض، قول از محمد زکریا
- ۳۔ در بیان صفات و خواص مویائی

۴۔ رسالہ در بیان خواص بعض زہر و تریاق خوردن آن

۵۔ رسالہ در بیان گس، عمل و کرم ابریشم و مغبی حیوانات

۶۔ رسالہ شرح احوال شیخ بوعلی سینا و فہرست و تصانیف

۷۔ رسالہ در شرح خواص بلبلہ و احوال او

۸۔ رسالہ فی شرح بعض ادویہ (بلبلہ و کاسنی بنادریطوس)

۹۔ رسالہ فی شرح بلبلج الکافی و اخوانہ

۱۰۔ رسالہ در بیان کیفیت انتقاد و بیان حرارت غریزہ

۱۱۔ رسالہ فی زہر و فہرست کتاب قانون

۱۲۔ رسالہ خواص ادویہ و بیان درجات کیفیات ادویہ و بیان اعتدال آن

۱۳۔ رسالہ در بیان ادویہ بلبلہ و ذکر آن بطریق اجمال

۱۴۔ رسالہ فی بیان المزاج الحقیقی و طبی و اعتدالی و غیر المعتدل

۱۵۔ رسالہ قرادین

۱۶۔ رسالہ خوب بینی، چائے، قہوہ، تمباکو

۱۷۔ نسخہ ترکیب مفرجات

۱۸۔ نسخہ ہائے مرکبات کہ از خط حکیم منقول مشہور

۱۹۔ نسخہ ہائے ترکیبات امیر محمد باقر وادادین، رسالہ در بیان اصطلاحات اطبا

(ختم)

۲-۱- صدیقی



بستر مرگ جس کا گہوارا
ضعف نے صرف تھا اسے مارا
جان سے جا رہا تھا بے چارا
سب ہی ثابت ہوئے تھے ناکارا
ڈوبنے کو تھا اس کا تارا
حوصلہ پھر بھی وہ نہیں ہارا
جب کہ تاریک تھا جہاں سارا
جھلایا امید کا تارا
جیسے کوئی شعاع آوارا
پھر کہا زور سے کہ ”وہ مارا“

ایک بیمار شخص بے چارا
ویسے کہنے کو کچھ نہ تھی تکلیف
اور اس ضعف ہی کی شدت سے
جس قدر بھی کیے علاج اس نے
بجھ رہی تھیں امید کی کرنیں
لاکھ حالات دل شکن تھے مگر
عین ہنگام ناامیدی میں
اک کرن زندگی کی لہرائی
تیرہ وتار گھر میں آجائے
چپکے چپکے سے دل میں کچھ سوچا

چند ہی دن دوا کا استعمال
ناٹواں جسم سے اُبلنے لگا
اس چمن میں بہار زیست آئی

کیا پیا اُس نے آئیے بتلاؤں

وہی ”ہمدرد“ والا ”سنکارا“



غذائیات

لیڈاٹالس گریو ورنڈا لہوسات کی کل زائش

کرلے والی مشہور ٹاڈی "۱" لے مال ہی میں اپنی بیج عمر

بہت مثال محسن کارا لہا کر کیا آپ اُسے ۵۰ سال سے ایک دن بھی زائش کر کا نہیں

لہ کر کے، گلاس لے خود اقلیت کیا ہے کہ میری

اصل چالیس سال سے اوپر ہے

لیڈا پختہ یقین لہتی ہے جلد کی پڑھائی

اور معدنیات مس کی جسمانی توانائی اور

کو برقرار رکھنے کے لیے ناگزیر ہیں۔ وہ اس غذا

لے کے لیے ہرگز آمادہ نہیں ہے۔ وہ اپنے جسم کو

جلد اور پھر تلوں سے پاک رکھنا چاہتی ہے۔

بجائے ہے کہ غیر تغذیہ زائش جلد کی پرہیزگاری

بیک آپ "دفاہ دسری وغیرہ کے بیرونی

بائے" نامی ہے۔

وہ ایک "ٹاڈی" انداز کے ذائقہ کر

سوں سے اجسام دینے کے لیے

تج کے وقت اعلیٰ پروٹینی غذا

سے لطف اندوز ہو کر اپنا دن شروع

دن میں تازہ دم ہونے کے لیے وہ چھانچہ کے چرے پیتی رہتی ہے قوت

حیات اور جراثیم کی چٹنی حاصل کرنے کے لیے وہ پڑھائی سے استفادہ کرتی ہے

انکر برکتی ہے۔

نیکر کیا ہے ؟

اس مشہور جینہ کی رائے ہے کہ جس چیز کا نام مشن ہے، وہ جلد کی بہت

بست لکھا ہے، یعنی محسن صرف جلد ہی میں محدود نہیں۔ حاصل محسن کا

مزن اور تمام جسمانی افعال پر مشتمل ہے، جس سے مکمل دالب حالت

ہر ایسی حالت صرف تغذیہ بخش خلا سے حاصل ہوتی اور برقرار رکھتی ہے

سی چالیس سال سے اوپر والی سندھت و توانا محسن جو اپنی جوانی

ت کو برقرار رکھتی ہیں، مستعد ہیں، جگر کاجیس، وی ویتن لی، میری

لڈاڈ، لیوئی لی بال اندیکو دسری جو مشہور خاص رکھتی ہیں۔

مثلاً پیدا کرنے والی اکیس چیزیں

قوت تازہ حاصل کرنے کے لیے، ٹاڈی پڑھائی اور ورنڈا لہوسات

شرع کیے، مگر مندرجہ ذیل چیزوں سے سخت پرہیز کیے:

پروٹینی غذائیں استعمال کر کے چاق و چوبند رہیے

جاکٹ، مہری اور ٹھانڈا

ٹوٹن روٹی اور کھن، ایک ایک

سٹھاٹے لٹائی، کٹھن، گریوی آب

جوش پانی، آس کریم، جیلیاں اور جیم

(مٹھے وغیرہ)، تائیٹی روغنیات چاول

پیٹری، آٹا، پڈنگ، شکر، ایسا جھٹی

ایسی مثلاً پیدا کرنے والی

چیزوں کو ترک کر دیجیے تو اس کو آپ کے

گھوٹے بدن کی دس سرچرہ ایک ماہ

میں دور ہو جائے گی اور آپ کی جلدیں

بھڑکیں، ہم نہیں بڑھیں گی۔



لیلا ڈی کارڈیل

تیس سال عمر والی بہت سی عورتیں جو کالی تغذیہ سے اپنے بدن کو خف

دخار بنا چکی ہیں، بیک محسوس کرتی ہیں کہ ان کی جوانی رخصت ہو چکی ہے۔ بیک بال

سفید ہو رہے ہیں، بدن میں بھڑکیاں پڑ گئی ہیں، آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پیدا ہو گئی ہیں

نحسوں کی تانگی دسری غائب ہو گئی ہے اور ان چیزوں کا تدارک کریوں اور قانون

وغیرہ سے نامکن اسلام ہوتا ہے۔

اور جو عمر والے بہت سے لوگ اور نسبت کم عمر والے کہتے ہیں افراد برکتی سے ہر

قسم کی غیر تغذیہ بخش غذا پر گزیر کر رہے ہیں، جس میں پروٹینی معدنیات اور جراثیم

کے اجزاء کالی ہوتے ہیں یا بالکل غیر موجود۔ ایسی سورتوں میں چالیس سال کی عمر کے

بہت چہرے کی شکل اسول کشی کا مرجوز ہونا چنداں تعجب نہیں۔ ناک تغذیہ کی

دل کشی اور چہرے ٹہرے کی نازکی کا انحصار تو صرف تغذیہ بخش غذا پر ہی ہوتا ہے۔

مردوں کی غفلت

حیات اور محنت و مشقت کا برابر وراثت نہیں کر سکتے۔ ہالی وڈ کے ایک مشہور معالج نے مال ہی میں کہا ہے کہ سینکڑوں اداکار تار سے دینکے تندرست تین افراد میں سے ہیں۔ ان کو باضابطہ منصوبہ بندی کے ساتھ غذائی جاتی ہے۔ ان میں سے عمر رسیدہ اداکار بھی اسی وجہ سے سُرخ و سفید اندھا پن وچر بند ہوتے ہیں۔ وہ بہترین غذائیں کھاتے ہیں اور اعتدال اور کمی کو ملحوظ رکھ کر کھاتے ہیں، کیوں کہ بسیار خوری بھی ننانی صحت ہے۔

ہمدرد مطب

اس کتاب میں تقریباً ڈھائی سو امراض کا علاج مع غذا، پرہیز اور ہدایات درج ہے۔ یہ دوا خانوں، مطبوں، معالجوں و گھروں کے لیے ایک نہایت کارآمد اور ضروری کتاب ہے۔ اس میں مطب اور ہمدرد کی مجلس تخیفیں تجویز کے سالہا سال کے تجربات کا بخور ہے۔ جدید ایڈیشن اضافہ کے ساتھ پیش کیا جا رہا ہے۔

کتابت و طباعت بہتر، صفحات ۲۵۶

سفید کاغذ، خوبصورت سرورق

قیمت ایک روپیہ ۵۰ پیسے ————— محصول ڈاک ملاوہ

ہمدرد عطاری

یہ کتاب عطاریوں کے علاوہ ان تمام لوگوں کی ضرورت کو پیش نظر رکھ کر مرتب کی گئی ہے، جو ایک اچھے اور کامیاب دواخانہ سے تعلق رکھتے ہوں یا آئندہ متعلق ہونا چاہتے ہوں۔

صفحات ۹۹، کتابت و طباعت عمدہ

سفید کاغذ، رنگین سرورق

قیمت صرف ۵۰ پیسے ————— محصول ڈاک ملاوہ

اس پتے سے طلب کیجیے

ادارہ مطبوعات ہمدرد۔ کراچی ۱۹

ترور تازی اور حیداری کا یہ نقصان اکثر پیشہ مردوں میں زیادہ پایا جاتا ہے، کیونکہ ان کو زیادہ محنت و مشقت کرنی پڑتی ہے، جس کے لیے ضرور آب کے کام یارین کی زیادہ مقدار ضروری ہوتی ہے، جس سے وہ استفادہ نہیں کرتے۔

جوانی کی چمک و رنگ اور احساسات جوانی کے حصول و قیام کے لیے مروت ایک ہی طریقہ ہے۔ — منصوبہ بندی کے ساتھ غذا کا استعمال۔ بد قسمتی سے ہم میں سے بہت کم افراد اس کی پابندی کرتے ہیں، بلکہ وہ اس کی پروا تک نہیں کرتے۔

عورتوں کی مردانہ وار مساعی

اکثر قائدانوں میں بے چاری بے بس عورت بھی یکدہ تنہا کوشش کرتی ہے کہ منصوبہ بند غذائی، بہم پہنچائی اور استعمال کی جائے، مگر مردانہ جوانی کی تازگی سے محروم ہو جانے کے باوجود محنت کی تیغ و شمشیر کی نیند پر راہیں کھاتے اور کم تغذیہ بخش لذت و لذت بخش کھانوں کے لیے اصرار کرتے رہتے ہیں، بلکہ عورت کی کوششوں کا مذاق اڑاتے ہیں۔

اس کے باوجود اکثر مرد اپنی خوب صورتی اور مردانگی پر نازاں ہوتے ہیں۔ ان کی آنکھیں بس وقت کھنٹی ہیں، جب کہ ان کی غلط کاریوں کی وجہ سے ان پر بڑھ چلے کے نمایاں آثار نمودار اور محسوس ہونے لگتے ہیں۔

شباب بخش حیاتین ب

گزشتہ سیات میں اس امر پر زور دیا گیا ہے کہ ہر قسم کے کھانوں میں بکثرت پروٹین (گوشت، پھل، چمنے، پالتو پرندے، انڈے، بے چربی دار پنیر، بالائی آٹا، ہوادورہ اور دانے دار اناج کی پھلیاں) انتہائی اہمیت رکھتے ہیں، مگر شباب بخش آب حیاتینوں کا تفسیلی ذکر سنو رہا ہے۔ یہی وہ اجزاء ہیں جو حسن افزہ و غذا کا جزو اعظم ہیں۔

ممانہ جوانی حیاتین ب کے جملہ اراکین ہر قسم کے گوشت، پھل، چوزوں، پرندوں، بالائی آٹا سے ہونے والے دودھ، بے چربی دار پنیر، بہتر کاربوں، پھلیوں، سالم اناج کے دانوں، نیم گودے و اریبوں (مثلاً اشیری وغیرہ) تازہ پھلوں، خربوزوں، تربفوں وغیرہ میں مختلف مقداروں میں موجود ہوتے ہیں۔ گیموں کے نوخیز سبز پنوں اور خوش (WHEAT GERM) میں بھی زیادہ ہوتے ہیں۔

برمال اپنے کھانوں کا جائزہ لیجیے کیا آپ کم غذائیت یا غلط غذا پر مبنی ہیں؟ وہ افراد جن کو کم پروٹین، کم چاقائی اور کم معدنیاتی غذا کھانے پینے ہے، وہ زیادہ کشش

نفسیات کچھ تحلیل نفسی کی بابت

ڈاکٹر ایچ جے۔ آئی سینک پر مدیر نفسیات لندن یونیورسٹی ڈویژنک
مضمون میں تحریر فرماتے ہیں: ابھی کچھ دن پہلے ایک تاجوٹہ جوناوا اعتنا
اور اضطراب اور اندر دل میں مبتلا ہے، کچھ ایک خدا کا ہے۔ یہ شخص بڑا
برس ہے تحلیل نفسی کے ذریعہ اپنا علاج کر رہا ہے، مگر کچھ غامض حاصل ہونے
کے باعث اس کی صحت پر اثر خراب ہوتی جا رہی ہے، وہ اس دور تحلیل
کے ابھار کا وقت نگہ کرے کہ اپنی حالت سے اپنے متعلق کوئی فیصلہ نہیں کر سکتا
اس لیے چاہیے کہ اپنی ساری عمر میں جتنا زہریلے پس انداز کیا تھا وہ اب
علاج معالجہ میں صرف ہو گیا اور اب وہ خود کوئی کارآمد کر رہا، اس نے
کہیں پڑھا تھا کہ میں تحلیل نفسی کے ماہروں کے بڑے بڑے دعووں کو تسلیم
نہیں کرتا، اس لیے اب وہ براہ راست مجھ سے یہ بات معلوم کرنا چاہتا ہے
کہ جس قسم کی تحلیل میں وہ مبتلا ہے، کیا تحلیل نفسی واقعی ان کا علاج
کر سکتی ہے؟

ڈاکٹر آئی سینک فرماتے ہیں کہ میرے فائل میں اس قسم کے بہت سے کیس
ہیں اس لیے تحلیل نفسی کی صلاحاتی صلاحیتوں کا اندازہ لگانا ضرور مفید
ہو سکتا ہے۔

بچاس برس ہوئے تحلیل نفسی ایک انقلابی تحریک کی صورت میں رونما
اس وقت تحلیل کے ماہروں کا دعویٰ یہ تھا کہ ہم اعصابی عارضوں کا صحیح
درم کر سکتے ہیں امدان میں سے بہت سے عارضوں کا علاج بھی کر سکتے ہیں
عارضوں، جراثیم، یہاں تک کہ جنگ کر دے کہ اندر بھی تحلیل نفسی ہی کتنی
ہماری طب اور نفسیات میں اعصابی خلل کا کوئی مؤثر علاج نہ ہونے کی
اس نئے طریقہ علاج سے بڑی اُمیدیں وابستہ ہو گئیں۔

سگنڈ فریڈ کوکس
نفسی کو جنم دیا، بڑی
اہول سے دیکھا بدلے

بکے جس نظر پر تحلیل نفسی کی بنیاد قائم ہے، وہ ہے کہ انسان کے دل

اعمال کسی پہنچ کی جوابی حرکت کی صورت میں غیر شعوری طور پر ظاہر ہوتے ہیں ایک
عصر کی تربیت اور مشق کے بعد تحلیل کرنے والا اس غیر شعوری محرک کو واضح کرنے
کی مہارت حاصل کرتا ہے۔ اس زمانہ میں تحلیل نفسی کی تکنیک کی تربیت اور مشق
دامغی امراض کے نوجوان ڈاکٹروں کے لیے ضروری فراہم پائی اور اس کے اصول وہ
نہ سمجھ میں آنے والی اصطلاحیں نرسوں، ٹیچروں اور عام لوگوں تک پہنچ گئیں
فرائیڈ کی انقلابی تحریک خوب سیلی ہوئی، مگر ایک بڑی کسر رہ گئی۔ مریضوں کو اس سے
کوئی خاص فائدہ نہیں پہنچا۔

ڈاکٹر آئی سینک آگے چل کر اپنے مضمون میں فرماتے ہیں: اس سے میرا
مقصد یہ نہیں ہے کہ اس کی مدد سے کوئی مریض شفا یاب نہیں ہوا، لیکن اگر تم
پانچ سو شدہ تحلیل اعصاب کے مریضوں کو ان کے ذہنی ڈاکٹروں کے پاس بھجور دیا
کہ نیویارک کے ڈاکٹر پیرٹر ڈکٹر نے کیا، تاکہ وہ دقت سے امداد کی جانے والی گولیوں
اور تحریک ذہنی اور ہدایتوں سے ان کا علاج کرے تو شاید یہ معلوم کر کے تعجب ہو
کہ تین برس سے دو مریض دو سال میں صحت یاب ہو جائیں گے۔ قریب قریب ہی
اس وقت ہوتا ہے، جب قطعاً کوئی علاج نہ کیا جائے پس اگر تحلیل نفسی سے کوئی
معالجاتی ادویاتی تو صحت یاب مریضوں کی شرح اس سے بہت زیادہ ہونی چاہیے
تھی۔ ایک گراں اور زیادہ وقت لینے والا طریقہ علاج صرف اسی وقت مناسب
قرار پا سکتا ہے، جب دوسرے آسان علاج کے طریقوں کے مقابلہ میں اس کی
شفا بخشی مسلم ہو۔



ڈاکٹر ایچ جے۔ آئی سینک کے مقالہ سے ماخوذ

ہر چند وٹ کے بعد تھوڑے سے گہیوں کے دلنے نیچے گر جائیں۔ جب اُس نے صبح کو اُکڑو کیا تو کبوتر عجیب عجیب طرح کی حرکتیں کر رہے تھے۔ ایک کبوتر اُکڑا گنگ سے کوڑ ہاتھا۔ دوسرا اپنا ایک پروں اٹھا کر پھٹ پھٹا رہا تھا۔ تیسرا کبوتر اپنا ایک پروں اٹھا رہا تھا۔ چوتھے کو گرائے ہوئے تھا۔ چوتھا اپنا سر اُپر اٹھائے ہوئے تھا۔ جب ڈاکٹر سیکر لیور پیری سے پلے گئے تو کبوتروں نے دانوں کا کھوج لگانا شروع کیا۔ ایک دم کچھ گہیوں کے دلنے ان کے سامنے گر پڑے اور ایسا معلوم ہوا کہ یہ دانے انھیں اُن حرکتوں کے لیے جو وہ کر رہے تھے بطور انعام ملے ہیں، اس لیے وہ اسی قسم کی حرکتیں کرتے رہے اور اسی طرح انھیں انعام ملتا رہا کبوتر اس تھابن لانی کی کیفیت میں تسکین گئے۔ ان کو کسی طرح بھی یہ بتانا اب بیکار تھا کہ تمہاری عجیب حرکتوں کی وجہ سے یہ گہیوں کے دلنے نہیں گر رہے ہیں۔

تحلیلِ نفسی کے حلقوں میں بھی اسی قسم کی صورتیں پیش آتی ہوئی معلوم ہو رہی ہے۔ مریضوں کی اکثریت بلا لحاظ اس کے کہ ان پر کیا عمل کیا جا رہا ہے، صحت یاب ہو جاتی ہے، مگر بعض بھی اور تحلیل کامل کرنے والا بھی دونوں یہ سمجھ بیٹھتے ہیں کہ وہ تحلیلِ نفسی کے علاج سے صحت یاب ہوئے ہیں اور جتنے زیادہ مریض صحت یاب ہوتے جاتے ہیں، تحلیل کامل کرنے والے اپنے طریقہ علاج کی خوبیوں کے زیادہ بخشنے سے قائل ہوتے جلتے ہیں۔

تحلیل کامل کرنے والا اس پر غور نہیں کرتا کہ دوسرے مریض جو رو رہے طریقوں سے علاج کر رہے ہیں، وہ بھی اتنے ہی کامیاب ہو رہے ہیں، مثلاً میں ذبح سے پیدا کی ہوئی نیند کے ذریعہ یا جراثیم سے نجات پانے کے لیے دانت نکال ڈالنے یا بجلی کا دھکا پہنچانے سے یا سرد پانی سے نہلانے سے یا بجلی گولیاں کھانے سے یا تحریکِ ذہنی سے یا دماغ سے، غرض ہر علاج یکساں طور پر کامیاب ہوتا ہے، کیونکہ اس کے علاج کو مریض کے صحت یاب ہونے سے کوئی تعلق ہی نہیں ہوتا، ایسے کبوتر جو کچھ کر رہے تھے، اُس کو گہیوں کے دلنے گرنے سے کوئی تعلق نہیں تھا، جو مریض تندرست نہیں ہوتے، ان کو وہ بھول جاتے ہیں اور جو تندرست ہو جاتے ہیں، ان کے تندرست ہونے کو وہ اپنے طریقہ علاج کی کامیابی قرار دیتے ہیں اور اس طرح جس منطقِ مخالف میں وہ مبتلا ہو جاتے ہیں، اس کی طرف دھیان نہیں دیتے۔ جب تحلیلِ نفسی کے ماہروں کا یہ حال ہے تو کثرت سے برطانیہ پہلے ہوئے انارٹوں اور عطا یمل کا ذکر ہی کیا ہے۔ تحلیلِ نفسی کے شوقیہ ڈاکٹروں نے جو تریکیلا کر رکھی ہے اور جس قدر نقصان پہنچا رہے ہیں، اس کا اندازہ مشکل ہے۔ لوگ

تحلیلِ نفسی سے جو علاج کیے گئے، اُن کی کامیابی یا ناکامی کے متعلق مطبوعہ شمارہ اعداد موجود ہیں، اُن کا تجزیہ کرنے سے یہ حیران کن حقیقت واضح ہوتی ہے کہ برسوں تک علاج کرنے کے بعد تین میں سے تقریباً دو مریضوں کو افادہ ہوتا ہے، اس سے فرانٹک کے طریقہ علاج کے موثر ہونے کا ثبوت نہیں ملتا۔ مریضوں کے صحت یاب ہونے کی شرح بالکل اتنی ہی ہے، جتنی اس طریقہ علاج کے بغیر تھی۔ اگر ہسپتالوں میں تلواریس کے ریکارڈ کا جائزہ لیا جائے، تب بھی صحت یاب ہونے والوں کی شرح یہی ہے، یعنی تین میں سے دو۔

آئیے اب دیکھیں کہ بچوں کے علاج میں تحلیلِ نفسی کا کیا حال ہے؟ جو انھیں کی بہ نسبت بچوں کا ذہن زیادہ اثر پذیر ہوتا ہے، اس لیے یہ توقع بے جا نہیں ہے کہ تحلیلِ نفسی کا طریقہ علاج بچوں کے لیے بہت موثر ہو نا چاہیے۔ خاص طور پر اس لیے کہ وہ اس بات پر بہت زور دیتا ہے کہ نکل اعصاب کا سبب بچپن کے واقعات ہوتے ہیں، مگر یہ توقع بھی پوری نہ ہو سکی۔

خود تحلیلِ نفسی کے ذریعہ علاج کرنے والے اس امر کو تسلیم کرتے ہیں کہ اس طریقہ علاج کے موثر ہونے کی کوئی خاص شہادت موجود نہیں ہے۔ چنانچہ امریکہ کے مشہور ماہر تحلیلِ نفسی ڈاکٹر میلٹا شمیڈی برگ فرماتے ہیں کہ: "یہ بات فرض کر لینے کی کوئی وجہ وجود نہیں ہے کہ آج کل تحلیلِ نفسی کا طریقہ علاج کسی طرح بھی اُس سے زیادہ قابلِ اطمینان، دیر پا اور بہتر ہے، جیسا کہ وہ اب سے تین سال پہلے تھا، بلکہ حالت اس کے برعکس ہے، نہ ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ یہ طریقہ علاج دوسرے علاج کے طریقوں سے بہتر ثابت ہوا ہے، اتنی ہی تعداد میں لوگ خود بخود بغیر کسی علاج کے بھی صحت یاب ہو جاتے ہیں۔"

امریکی تحلیلِ نفسی کی انجمن کی طرف سے اعلان کرتے ہوئے ڈاکٹر ہیری وین اشاک لکھتے ہیں: "تحلیلِ علاج کے نفع بخش ہونے کے متعلق امریکی تحلیلِ نفسی کی انجمن کوئی دعویٰ نہیں کر سکتی۔ نہ ہم ان لوگوں کے دعووں کے متعلق کوئی ذمہ داری قبول کر سکتے ہیں، جن میں علم کم ہے اور جوش زیادہ ہے۔" پھر یہ کیوں کر ممکن ہوا کہ ایک طریقہ علاج، جس کے نفع بخش ہونے کے ثبوت موجود نہیں ہیں، اپنے اتنے سارے معتقد پیدا کر سکا اور بہت سے لوگوں کو اپنا گرویدہ بناسکا؟ اس سوال کے جواب کے لیے مشہور ماہر نفسیات ڈاکٹر بی۔ ایف۔ اسکینر کے ایک تجربہ کا ذکر بے محل نہ ہوگا۔ انھوں نے چند کبوتروں کو ایک جڑے کس میں بند کیا اور ایک آلاس کس میں اس طرح ترتیب دیا کہ اس میں ک

میں کتڑی کا ذکر کرتے ہیں، حالانکہ ان کی نثر اور اپنی کتڑی کے یقین سے ہوتی ہے۔ دونوں چیزیں ایک دوسری سے بہت مختلف ہیں، کیونکہ وہ اپنی کتڑی سے ہیں اور احساس کتڑی غیر شعوری ہوتا ہے۔ لوگ انداز سے احتراز کرنے کا ذکر ہیں، حالانکہ ان کا اصل مقصد یہ ہوتا ہے کہ وہ اعمال و افعال کے مسئلہ دل کے خلاف عمل کریں اور بے روک ٹوک آزاداً جنسی تعلقات قائم کریں۔

حال ہی میں تخلیقِ نفسی کا دائرہ اور زیادہ وسیع ہوا ہے۔ اداس نے ادبیات پر دہر بھی دھا، ابلول دیا ہے، مثلاً بہت سے افسانوی کرداروں کی تخلیقِ نفسی ہے۔ ڈاکٹر یال بشلڈ نے "ایلس ان وانڈر لینڈ" کا تجزیہ کیلیبے ڈاکٹر محبوب سائرن نے ہیں۔ لغوادہ مہل ادب اظہار ہے شدید ان گزوتھم کے تحسیری کا۔ یہ ترجمانات اس بے اچھرے کہ ایلس کے معنف یوس کی رول کے بہت ن تھے۔ اپنے والدین کی محبت اور توجہ پرورے خبر پر حاصل نہ ہوئی اور اپنے بھائی ہینوں سے جلتا رہا اور ان کو زور کرنے کی کوشش کرتا رہا۔ ایلس نوروں سے خوف زدہ رہتی ہے۔ ڈاکٹر بشلڈ پوچھتے ہیں: کیا یہ جانور سے بھائی ہینوں کی نمائندگی کر رہے ہیں، جنھوں نے کی رول کے دل میں حد مڑائی تھی؟ اپنے بصرے کے آخر میں ڈاکٹر بشلڈ کہتے ہیں کہ: کی رول بڑا متدہ ہے اداس قسم کا ادب بچوں میں تجزیہ رُحمان پیدا کر سکتا ہے۔

اس سے زیادہ عجیب تحلیل نفسی کا ایک جدید نظریہ جو کسی عمل کے محرک کے ساتھ ملے یہ معلوم کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے کہ اپنی ضرورت کی ہم خریدتے ہیں اور کیوں خریدتے ہیں۔ فریڈ کاہنہ رائے کہ اس کی بہت بامعنی تک توضیحات کی جا رہی ہیں، جنھوں نے تاجروں کو انھیں میں ملال

بروز سڑائی سینک کہتے ہیں۔ میں نے ایک رپورٹ پڑھی، جس میں سگروں کو اس جنسی علامت سے متعلق کیا گیا تھا، جو تحلیل کرنے والوں کے نزدیک ہر جوتی ہے۔ میں نے یہ بھی مشاہدہ کیا کہ خاص گھریلو استعمال کا برتن زیادہ فروخت نہیں ہوتا اور امریکہ میں خوب فروخت ہوتا ہے اس میں کرنے والے جنسی علامت سے منسوب کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ کی عدالتیں ہے جس اور کٹھور ہوتی ہیں، اس لیے وہ اس برتن کو پسند اور امریکہ کی لڑکیاں زیادہ سرگرم اور دل چاہی جوتی ہیں اس لیے وہ لک کش معلوم ہوتا ہے۔





ماہ بہ ماہ تکلیف اٹھانے اور کسل مندر ہونے کی بجائے
مستورین کا باقاعدہ استعمال شروع کر دیجئے۔
اس سے آپ کے معمولات میں باقاعدگی اور صحت میں
خوشگوار تبدیلی پیدا ہو جائے گی۔
مستورین خواتین کے لئے ایک عمدہ ٹانک اور انکی
عمومی تکالیف کا مؤثر علاج ہے۔



نسائی تکالیف کا علاج
اور محافظ صحت

مستورین

بہارِ دوا (وقت) بیورو پبشریز پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - پشاور



علامہ فیتسی

قوتِ شامتہ کے اسرار



ہماری ناک بڑی عجیب و غریب چیز ہے۔ ابتداءً آدھنش سے انسان نے اندر بڑی دل کشی پائی ہے۔ جب ناک میں کچھ بھی ہوئی تو اس نے اسے خوش قسمتی قرار دیا۔ جب پھینک آئی تو دنیا کے ایک حصے کے انسانوں نے اس سے لایا اور دوسرے حصے کے انسانوں نے اسے خوش بختی کی علامت قرار دیا، رہنا، اُن پر کھانا یا لکھیں، اُن کے گیت گائے۔

پھر انسان قوتِ شامتہ کے اسرار معلوم کرنے کی طرف رجوع ہوا۔ ہم میں سے ناک کو قوتِ ذالکہ کی کم درجہ ساتھی سمجھتے ہیں، لیکن حقیقت اس کو بالکل ہماری زبان نہیں، بلکہ ہماری ناک کھانے سے نکلنے اندر ہوتی ہے۔ سب سمجھتے ہوئے گوشت کی خوشبو ہماری ناک میں پہنچتی ہے تو ہمارے اس کے کام کی ابتدا ہوتی ہے اور جب تک گوشت کو ہم اپنے منہ میں لے دیتے تک خوشبو اپنا پورا اثر نہیں دکھاتی۔

اب ہم کوئی چیز جانتے ہیں تو اس کی خوشبو کے بخارات نکلتے ہیں اور ہمارے لی طرف سے اُنہر ہماری ناک کے اندرونی خانوں میں پہنچتے ہیں۔ جہاں بس واقع ہیں۔ یہی جگہ ہے جہاں ہم گوشت کا یا لیوں کا رس پڑے ہوئے لُذ اور لُطف محسوس کرتے ہیں۔

ری زبان صرف چار بنیادی ذائقے محسوس کرتی ہے۔ میٹھا، تلکین، کھٹا ہماری ناک ہزاروں ذائقوں میں امتیاز کر سکتی ہے۔

کے جب ناک کی وجہ سے تمہاری ناک بند ہو جائے تو ایک کام کرنا ایک پیاز کیل کر کے لے لیا اور دوسری پلیٹ میں ایک سیب اور اپنی آنکھوں پر لردوں پلیٹوں کے عرق کو لگ لگ چکنا۔ تم دونوں چیزوں کے ذائقہ دگے۔ دونوں عرقوں میں تمہیں ہلکا ہلکا میٹھا پن معلوم ہوگا۔ تمہاری زبان ت صرف اتنا ہی بتا سکے گی، کیونکہ تمہاری ناک اس وقت تمہاری زبان سے سیدھا عمل میں موجود ہوگی۔

ہماری قوتِ شامتہ کے عمل اور کارکردگی کے متعلق جو حقیقات معلوم ہو رہے ہیں کہ ہمارا عضو شامتہ ہمارا پردہ پر مشتمل ہے۔ ایک اور کے حصے میں ہر ایک پردہ ناک کے ایک ٹکٹ کے برابر ہے۔ ہر پردہ بال ہکے ہوتے ہیں، پیچھے لیلیوں کے سبکی ہوئے پردے ہیں۔

تاں لگے ہوتے ہیں۔ جب خوشبو اُن پھوٹے چھوٹے بالوں تک پہنچتی ہے تو وہ ایک قسم کا برقی تہیج پیدا کرتی ہے جو انہوں کے بیچ درمیان مال پر دھلتے ہوئے ہمارے داغ میں پہنچتا ہے۔ یہ تہیج دماغ میں چند خاص اشارات قریب کرتا ہے، جن کو دماغ مناسب احساسات میں منتقل کر دیتا ہے، لیکن واقعات کے اس سلسلہ میں ایک ناک ادا ہر کڑی منت سے ایک حصہ ہی ہوتی ہے۔ جب یہ تہیج دماغ سے سس کرتا ہے تو اس وقت کیا صورت پیدا ہوتی ہے؟ ہماری حسِ شامتہ بنیاد کیوں کر حاصل کرتی ہے؟

ہمارا کان انعامش کے ذریعہ آواز کا پیغام وصول کرتا ہے۔ ہماری آنکھ ایک منظر کا پیغام روشنی کی لہروں کے ذریعہ وصول کرتی ہے، لیکن کوئی ایسا آسان ذریعہ سونگھنے کی قوت کے ناک احساس کی تشریح کے لیے موجود نہیں ہے۔

اس موضوع کو حل کرنے کے لیے کچھ دیگر مختلف نظریے پیش کیے گئے اور اب اس امر کی بہت شہادتیں فراہم ہو گئی ہیں کہ ہمارے سننے کے آلات ایک نہیں بلکہ کئی طریقے سے خوشبو یا بدبو حاصل کرتے ہیں۔

مثلاً سانس داں کہتے ہیں کہ پردے کے اوپر والے بالوں کے چاندی طرے کی مرطوب چمکی چھوٹے چھوٹے نقود کو پکاس لیتی ہے اور پھر انہیں تبدیل کر دیتی ہے پھر

عضو ناس کا اس طرح اندر پڑ جانا اور بے حس ہوجانا خود ہمارے سانس اور ہمارے ہر
کی بو کے احساس کو بھی گزر کر دیتا ہے۔

ہماری ناک کا ایک اور عجیب وصف ہمارے ہانڈے کے ساتھ اس کا پڑنا
تعاون ہے۔ ایک ہلکی سی خوشبو بھی فوراً دھندلے ماضی کے کسی تجربہ کی یاد تازہ کرنے کے
لیے کافی ہے۔ ایک اہل نفسیات نے نوجوانوں کے ایک گروپ کو چند خوشبوئیں پیش کر کے
نشانہ لیں تو عجیب و غریب نتیجے برآمد ہوئے۔ اس کا مقصد یہ معلوم کرنا تھا کہ ان نوجوانوں
سے کچھ یادیں بیدار ہوتی ہیں یا نہیں۔ ان میں سے ایک نوجوان کو حضورؐ کی کابینہ کا
سڑنگہ کر اپنے اسکول کے دن یاد آ گئے، اس لیے کہ جب وہ پڑھتا تھا تو اس نے سڑنگہ کی
لکڑی سے بنی۔ رتی پٹلیں استعمال کی تھیں۔

چونکہ ہمارا سونگھنے کا احساس بہت خاصیت سے عمل پر مرکب ہے۔ اس لیے ان
کی کارپردازی کی زیادہ قدر نہیں ہوتی۔ نہ صرف پھٹنا، بکڑ جھونا، ٹھنڈا، دیکھنا۔ سب
حواس اپنا کام واضح طور پر انجام دیتے ہیں۔ صرف سونگھنے کا فعل جس پر وہ ابھم
پاتا ہے۔

مثلاً چند سال گزرے سو رتوں کے ایک گروپ کے سامنے دو دھواں کے
جوتے رکھے گئے اور ان سے کہا گیا کہ ان میں سے ایک چھانٹ لو۔ مورد اس دھواں
جوتے ہر طرح سے بالکل یکساں تھے۔ صرف یہ فرق تھا کہ ایک جوتے میں آٹا و
لگی ہوئی تھی، مگر یہ بات ان دھواں کو معلوم نہیں تھی۔ دس بیٹے ان دھواں نے ہوتا
کا ہی جوتا چھانٹا، جو خوشبو میں بسا ہوا تھا لیکن جب ان سے دریافت کیا گیا کہ تم نے
یہ جوتا کیوں چھانٹا تو ان میں سے کسی نے خوشبو کا ذکر نہیں کیا۔ ان میں سے چھٹے ہی
توت لاہر پر بھروسہ کر کے موندوں کی شناخت کا ذکر کیا کچھ عورتوں نے ان توت ہلا
کاسہ ہلانے کے موندوں کے رنگ اور چمک کو اپنے انتخاب کا سبب قرار دیا۔ اگر
ایک عورت بھی اس امر کا صحیح اندازہ نہیں کر سکی کہ اس کی رہنمائی اس کی ناک کی
ہماری کیفیت مزاج اور ہمارے جذبات پر ہماری توت شات کے ذریعہ
انہما کی وجہ سے یہ کہا جاسکے کہ وہ ہمارے تحت الشعور تک پہنچنے کے لیے توت
ہے۔ جب تفسر سے واپس آتے ہیں تو گھر میں داخل ہوتے ہی گھر کی خوشبو
ایک قسم کی تقریر آرام اور فلاح و بہبود کا احساس ہوتا ہے۔ فیکٹریوں کے کھٹنا
انضباط اور اقامت نفس پیدا کرنے کے لیے کارگزاری کے ماہر نے خوشبو
استعمال کرنے کی رائے دی ہے۔

زبان مثلاً

نہیں سے ایک کیبیا دی مل شروع ہو جاتا ہے اور ایسی کیفیت پیدا ہوجاتی ہے، جیسی اس
وقت ہوتی ہے، جب ایک پانی کے گلاس میں چھانک دار چشم پیدا کرنے کے لیے کوئی صوف
ڈالتا ہے۔ سنسنہٹ کی سی ہلکی ہلکی آواز پیدا ہوتی ہے۔

یہی واضح ہے کہ ہمارے عضو شات میں ایک انداز قبول کرنے والا کم دار شکل
کا آلہ کار ہوتا ہے، جو اسی شکل کے خوشبو سے برے ہونے والوں کے پیچھے سے تازہ ہوتا ہے۔
اس کے علاوہ دوسرے تجربات سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہم ایک منفرد خوشبو کو پہچاننا
کر کے معلوم کر سکتے ہیں کہ اس نے کس خاص طریقہ سے ہمارے عضو شات کے نازک انعام
قوانین کو دھم پریم کیا ہے۔

سانس والوں کے لیے توت شات کے متعلق ہر سوال کا جواب یہی شکل ہے
اس لیے کہ ہماری ناک اس قدر تیزی سے ادراخی نازک اور نفاست سے خوشبوؤں کو
حاصل کرتی ہے۔ ان کا تجربہ کرتی ہے اور ان کو چھانٹ چھانٹ کر الگ کرتی ہے کہ
یہ دھوڑی کا کوئی آرا اس کی نقل نہیں کر سکتا۔ فرض کرو ایک عورت سڑنگہ پر تہا ہے
پاس سے گزرتی ہے اور اس کے لباس سے تم تک خوشبو پہنچتی ہے۔ نہ تو تھوڑا سا
قد ہلکی اور ضعیف ہوتی ہے کہ کوئی میکا کی آراب تک ایسا ایسا دیا ہے۔ ہر چہ ہمارا
کو گرفت میں لاسکے، یا اس کو ریکاؤ کر سکے۔

اگر ہماری ناک صحیح طور پر اپنے فرائض انجام دے رہی ہو تو وہ کسی تیسرے
خوشبو والی چیز کے کم سے کم اور نازک سے نازک جڑ کو گرفت میں لاسکتی ہے۔

جہاں تک معلوم ہو سکا ہے اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ اس کی کوئی حد نہیں
نہیں کی جاسکتی کہ انسانی ناک کتنی خوشبوؤں کو الگ الگ شناخت کر سکتی ہے اور کچھ
ہمارے اور گرد کی ہر چیز میں کوئی نہ کوئی خوشبو یا بدبو ہوتی ہے اور عام طور پر ایک سے
زیادہ خوشبوئیں یا بدبوئیں ہوتی ہیں، اس لیے یہ آسانی سے تصدیق کیا جاسکتا ہے کہ ہماری
توت شات کی مشین کس قدر مصروف چر رہی رہتی ہے۔

اگر ہماری ناک میں مطابقت پذیری کی اس قدر غیر معمولی صلاحیت نہ ہوتی
تو احساسات کے اتنے بڑے سیلاب کو نظم و ضبط میں رکھنا بہت مشکل ہو جاتا۔

اگر کوئی تیز خوشبو یا بدبو آتی ہے تو ناک اس کو خود بخود ہلکا بنا لیتی ہے۔ کوئی
تیز خوشبو یا بدبو آتا ہے تو ناک کا پہلا جھٹکا بہت تیزی سے ہوگا۔ دوسرا اس سے
کم تو ہی ہوگا اور بعد میں یہ حال ہوجائے گا جیسے اس بھول میں خوشبو ہی نہ ہو۔ اسی
طرح موشی خاند کی تیز بدبو ان لوگوں کی بھوک کو تباہ نہیں کرتی جو وہاں کام کرتے
رہتے ہیں کیونکہ ان کی ناکیں بہت جلد بدبو کے ساتھ نباہ کر لے سکتی ہیں، لیکن

خدا حافظ

انہوں نے اپنی دولت کی آڑ میں۔

کچھ بھی ہوا، یہ چوتھی شادی ہے۔

اور غالباً آخری بھی میں نے ذوق کے ساتھ کہا، یہ وہ جلدی مردانہ گے۔
ایسا نہ کہیے، عموں میری پیشین گوئی سے تقریباً پچھو گڑھا، سال دو سال
پیشن تو کھالینے دیکھے چند ماہ بعد وہ ملی زحمت پر جا رہے ہیں۔

مجھے اپنے الفاظ پر جو بھال پڑی تھی بڑی ندامت ہوئی جلیل انصاری اتنی
خوشیوں کے انسان تھے کہ ان کے مقابل میں ان معمولی کمزوریوں کی کوئی اہمیت نہ تھی۔
سال بھر پہلے تک وہ ایک ہائی اسکول کے ہیڈ ماسٹر تھے اور اب ہائرسیکنڈری سکول

میں پرنسپل ہو گئے تھے۔ لیکن احباب ہیڈ ماسٹر ہی
کہا کرتے تھے بلکہ اکثر باتوں کے منہ پر بھی یہی لفظ چڑھا
ہوا تھا لڑکے ضرور سر نہ کہنے لگے تھے انہوں نے بے
چند آرڈر جاری کیے تھے کہ انہیں ہیڈ ماسٹر نہ کہا جائے
لفظ پرنسپل سے مخاطب کیا جائے۔ ان احکام کی تعمیل
تحریر میں تو ہوتی رہی زبانی گفتگو میں ہیڈ ماسٹر ہی کہا
جاتا رہا۔ اگرچہ وہ اس سے چڑھنے لگے تھے جس وقت
وہ آؤں گے کی میز پر بیٹھے فائلوں پر جھکے ہوئے یا کسی نقشہ
کو میز پر پھینکے ہوئے دیکھیں میں شغول ہوتے اگر انہیں
ہیڈ ماسٹر کہہ دیا جاتا تو ماتھے پر موٹی ٹنگنیں پڑ جاتیں

اور چہرہ ہوتا تھا لیکن زبان سے کچھ نہ کہتے۔ ذرا دیر یوں ہی چپ بیٹھ رہتے پھر ملنے
کوڑے ہوئے ٹھیکر یا اردلی کی طرف مسکراتی نگاہوں سے دیکھ کر نرم اور میٹھے لہجہ میں
پوچھتے۔

کیا کہا آپ نے؟

بسم اللہ ان کا جواب تھا ادبی تنبیہ۔ مجھے ان کے ساتھ کام کرتے ہوئے
پانچ سال ہو چکے تھے اس عرصہ میں میں نے کبھی انہیں خفا ہوتے یا زبان سے کوئی نا
شائستہ کلمہ نکلنے نہ دیکھا تھا چنانچہ کلاس کے ایک طالب علم سے لے کر چرائی اور
چٹھہ تک سے وہ ایک ہی لہجہ اور ایک ہی انداز میں بات کرنے کے عادی تھے، ان کی
اسی ادانے پورے اساتذہ کو ان کا گرویدہ بنا رکھا تھا۔ شور مچاتے اور ہنگامہ مچا
کرتے ہونے لڑکے بھی اپنے قابل تعلیم سر کی ایک ہی آواز پر دم بخود ہو جاتا کرتے تھے
کلاس میں داخل ہوتے ہی سب کو سانپ سونگھ جاتا اور کبھی وہ ذرا بلند آواز سے

کوثر چاند پوری

جلیل انصاری کی دو بڑی کمزوریاں تھیں۔ پہلی عورت، دوسری خفا چوڑ
اعتیک وہ کئی شادیاں کر چکے تھے اور باورچی تو ہر سال تبدیل کر دیا کرتے تھے۔

انہیں ریٹائرمنٹ لیو دی جا رہی
تھی چھ مہینے اس کی طویل چھٹی کے بعد
بھدے سے الگ ہو رہے تھے۔
میں کسی کو گان بھی نہ ہو سکتا تھا کہ
مصائب کسی نئی بیوی کا بوجھ اٹھائیں
گی کی ایک بھیگی مع کو جب تیز اور
ہوائیں چل رہی تھیں اور آسمان پر
نہ اس انداز سے اُٹھ رہی تھیں گویا
سارے شہر کو اودوں سے پاٹ
سکول کے مین گیٹ میں قدم
دھرائی میری طرف دھڑا اور قریب آگے مجھے بتایا کہ۔

صاحب کی شادی ہو گئی!

شادی ہو گئی یا ڈیڑھ مہینے گھر اگر پوچھا کیوں کر یہ بات میرے خواب د
لی نہ آ سکتی تھی کہ جلیل انصاری اس عمر میں اپنی پرانی کمزوری کا مظاہرہ
کے۔

شادی صاحب! عموں نے موٹے ہونٹوں کے چہرے سے مسکنے کے
انہیں کرتے ہوئے مسکراہٹ پر طنز کیا۔ چوتھی بیوی ہے یہ ان کی، دو
دہیں۔

کہاں ہاتھ اڑا دیا؟

اپنے ٹوک ڈرا بیوی کی بیٹی سے کر لی۔

نویں کہو شادی نہیں کی بلکہ رشید ڈرائیور کی غربت کا مذاق اُٹایا



نے کئی بار کھانے کی گھنٹی بجائی تو جلیل انصاری بھی آگئے اور بڑی متانت سے اپنی کڑی پر بیٹھ گئے۔

کئی دنوں کا تعلق بڑی سے اور اولاد کا خوف ہرے ہوتا ہے۔ غالباً تین بیوی جلیل صاحب کے ذوق پھانسا ہوا تھا۔

جی نہیں وہ حسب عادت تنہا ہی رہتا ہے، وہ صرف میری ذات اور اپنے کمرے پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ میرے ذوق کا تعلق باورچی سے ہے اس تاخیر کی ذمہ داری اسی پر ہے، باورچی بالکل ناپسند ہے۔

کیا پہلا باورچی بھی بدل دیا آپ نے؟

دیکھیے میرے صاحب یہ بھی کا نظر بہت غلط استعمال کیا آپ نے، میں نے صرف باورچی بدل دیا ہے اور کوئی چیز نہیں بڑیاں وہی ہیں بس ایک نئی آگئی ہے۔

یہ خدائی آپ نے ملتی نظر نظر کے ہے یا کسی اور نظر ہے۔ سامی اور افاقہ قطع نظر سے تو اس ہر رات رندانہ کا کوئی جواز نہیں پیدا کیا جاسکتا۔

سامی اور انصاری حیثیت سے بھی آپ مجھ پر اعتراض نہیں کر سکتے یہ آمدنی ہمیشہ اتنی رہی ہے کہ ایک دم تین بیویاں رکھ سکیں۔ آپ جانتے ہیں کہ اب شہر پر ایک جنگ کے پہاڑ ٹوٹ کر رہے ہیں۔ پھر جاننا کہ ایک مستقل کار رکھتا ہوں اب کچھ دنوں سے مریضوں کا کاروبار بھی شروع کر دیا ہے اور جہاں علاج کا سوال ہے، کر سکتا ہوں کہ میں نے اپنے علاج سے بھی بغاوت نہیں کی یہ علمیں کئی پڑوسی ہیں پھر دوسرے زیادہ بیویوں کے شوہر ہیں۔ قانون نے اس کے پابندی نہیں لگائی۔ طب سے میں واقف نہیں۔ یوں کہہ سکتے ہیں آپ کا نظریہ غلط ہے یا ایک غلطی کوئی کی گئی ہے۔

جلیل انصاری جلد ہی رخصت ہو چکے گئے ان کی جگہ دوسرا رہا

جو بہت زیادہ بد مزاج اور چڑچڑا تھا وہ کالم کرتے اور لکھتے ہوئے کالم لکھتے اور لکھتے رہتا تھا۔ اچھے سے اچھا شوہر تھا اس طرح خاموش بیٹھا رہتا نہیں سن رہا میں سن رہا ہے۔ بات چیت کرنے کا ڈھنگ نہایت جنگجو اور

سے پہلے طوفاں سے تو تو میری بیوی اس کے بعد زندگی کسی دکان سے الجھ اس کی سخت مزاجی اور پیڑہ کوئی نے جلیل انصاری کی وقعت ہمارے

بہت زیادہ بڑھادی۔ دن رات انھیں یاد کیا جاتا، دوست کی حیثیت بھی، ہیڈ ماسٹر اور پرنسپل کی حیثیت سے بھی۔ ان کی ذات درحقیقت

دارتھی وہ انسر بھی تھے ہر داد اور تھیں دوست بھی۔ لکھنے لکھنے میں جلیل

سائیلنٹ (Silent) کہتے تھے تو اس سے اسے سرسبز خاموشی چاہی جاتی تعلیم کے لحاظ سے جلیل انصاری ایم۔ اے تھے۔ وزارت کے دوران ہی میں ایم ایچ کر لیا تھا۔ انھوں نے بہت سونے آئینوں کی عینک لگاتے تھے ہم کچھ عمارتیں مگر بے حد سادہ دل تھا۔ شیوا اس اہتمام سے کرتے تھے کہ چہرہ پر کبھی ایک کھوئی تک دکھانے نہ دیتی تھی اخلاق اور تہذیب کے لحاظ سے وہ آپ اپنی مثال تھے۔ اپنی کمزوریوں کا مظاہرہ بھی انھوں نے ہمیشہ جائز محدود میں کیا تھا۔ پینتالیس سال کی عمر تک ان کے گھر میں دو بیویاں رہیں ایک کا استعمال ہو گیا تو جلیل صاحب کے تہہ و بالا کے ماحول کی جگہ ایک خاموش اور دبی دبی مترنم کا اظہار ہوا وہ شکل سے دیکھنے ہی میرے کے تیسرا مہینہ شروع ہوتے ہی انھوں نے اس طرح غالی جگہ کو پر کر لیا جیسے پورے پریشے ہوتے ہندو کی جگہ دوسرا ہندو۔ بنا دیا جاتا ہے اور ابھی ابھی میں نے سنا کہ انھوں نے جو بھی شادی کرنی اور وہ بھی اپنے ہی ایک غریب ڈرائیور کی بیٹی سے۔ اگر معاملہ جلیل انصاری کے علاوہ کسی اور کا ہوتا تو شاید نظر انداز کر دیا جاتا۔ جلیل صاحب کو کسی طرح صحت نہیں کیا جاسکتا تھا اس لیے کہ ان کی عمر لڑی نہیں تھی کہ ایک دہائیہ کی زندگی بڑا دیکھتے۔ میں ان سے کافی بے تکلف تھا۔ یوں بھی صحبتوں میں وہ سادہ اشاعت سے مکمل کر بات چیت بلکہ مذاق تک کیا کرتے تھے۔ اسکول میں لکھنے کا گھنٹہ بڑے تکلف کا ہوتا تھا۔ سادہ ٹیچر پرنسپل کے کمرے میں اکٹھے ہو جاتے اور ساتھ ہی کھا کھاتے۔ میز پر کھانے کے بلبلوں کے چپکنے کی سی آوازیں آتیں۔ گفتگو کے دوران میں اشعار بھی پڑھ جاتے اور انگریزی میں فانی کی کہاتیں بھی دہرائی جاتیں۔ آج بھی پہلے اپنے ہفت روزہ دان کو کھولے دن گویاں شرا کے منتظر تھے وہ انگلیش ٹیچر تھا اور بڑا خوش مذاق آدمی تھا۔ کئی روز سے اس کی انگلی بڑھ چکی تھی اور وہ بہت اداس تھا آج اس کا کھانا بھی دیا تھا کی تقاضوں کے بعد وہ غمگین صورت بنائے کمرے میں داخل ہوا تو وہ لانا رفیق نے غریبی میں مل کر لیا۔

پتلی کٹ طیباً ما ذقنا۔ کنت اشی خویلی شائقاً
اس نے دھڑے ہوئے لہجے میں پوچھا۔

کیا کیا؟

ایک صاحب بولے۔

پیڑا سٹرا!

اس پر سب نہیں پڑے اور من بھی مسکرا کر پرنسپل کی کڑی کو دیکھنے لگا وہ بھی اب تک خالی تھی ان کا کھانا اندازہ دیکھنے والا تھا اطلاع آپ کی تھی من گویاں

ہی کے حلق ہائیں ہوتیں۔ لے اب بھی ساتھ ہی کیا جاتا تھا۔ فق موت اتنا پر نسل کی کرسی پر بیٹھا تھا یا انگلیں ٹھونچ کر گوال شرا۔ موجودہ پر نسل بھلاہ اس برتری اعلیٰ اصل احساس کمتری میں مبتلا تھا۔ جلیل صاحب کی وجہ سے انسانی معیار بہت بلند ہو گیا تھا۔ پر نسل کی سوٹی روٹیاں اور اچار کی پھاکیں بلندی کو بھیجی نہ سکتی تھیں۔ یوں بھی وہ اپنے اشاعت کے ساتھ گول کر رہتا رہتا تھا۔ یہ بات اس کے نزدیک ڈسپلن کے بالکل خلاف تھی۔ جلیل صاحب نے وقت میں کبھی ہم لوگوں کے لیے کوئی عمدہ سا حلوا بیچ دیتے، کبھی کوئی مزیدار دہ اس گھنٹہ کو بھی بھولے نہ تھے۔ اپنے پرانے اصول کے مطابق ہر بیٹیل کی پٹی کا کوہ اسکوٹ کے اشاعت کی دعوت بھی کیا کرتے تھے اس طرح ہمیں یہ سمجھنے کا دل جاتا تھا کہ ان کا ٹیسٹ بگڑا نہیں بلکہ اور ستر گیا ہے۔ اس کی اصل وجہ یہ ان کی دوسری کمزوری ہو سکتی ہے یوں اقتصادی ترقی کو بھی اس میں شامل کر سکتے۔ جلیل صاحب بڑی صلاحیتوں کے مالک تھے انھوں نے میں جلد ہی کافی ترقی کرتی تھی، دوڑک اور خریدے تھے، باورچی کا کمال اسات کے فوق ہا اثر ڈال رہا تھا۔

اگست کی دوسری تاریخ کو جلیل صاحب کی دعوت میں شرکت کی تو بیز ساقی کھانوں سے بھری ہوئی ہے اور بیک میں مرغ مسلم کی ڈش رکھی ہوئی رنگ کھانوں پر تبصرہ ہوتا رہا کسی نے لکھوں کی قرینت کی، کسی نے دال دھنوں کو سراہا۔ مرغ مسلم سب ہی کو پسند آیا تھا، میں نے کہا۔

معلوم ہوتا ہے باورچی پھر بدل دیا آپ نے؟

یہاں اکیلے تو دعوت میں ایک دن کی دیر ہو گئی۔ اس مرحلہ پر باورچی اس کی قرینت ہی نہیں کی جاسکتی۔ اگر چہ بڑی ادھندوستانی دونوں قسم نے خوب ہی پکاتے۔

جلیل صاحب، من گوال نے کہنا شروع کیا آپ بڑے خوش قسمت ہیں! میں اچھا کھلے انداز اچھا پہننے والے سے زیادہ کسی کو سمجھاؤں نہیں کہ جاکتا ضرورت ہے کہ آپ سوچتے ہی اچھا ہیں۔ سب سے بڑی خوش نصیبی یہ ہے کہ بریاں کئی ہیں اولاد ایک نہیں۔ درحقیقت آدمی بڑھا اس وقت جب باپ بن جائے موت شوہر کہہ کر مگر لڑھا نہیں ہو سکتا۔ اتفاق نے ہی ایک شاعر بھی شریک تھے میں نے کراچی کلام نے ایک خوش ذائقہ ام دیا اور جس وقت سوٹ ڈش آئی ہے ہر شخص حیران رہ گیا۔ باورچی نے

اس میں جدید اور قدیم کی بڑی فنی کاری کے ساتھ بڑش کی تھی خوشبو بالکل نئی تھی۔ ڈانقہ دونوں قسم کا تھا۔ رنگ میں کنول مسکرا رہے تھے پھر اس کی شکی میں آکر کریم کا طعنت آ رہا تھا۔ بارش کھلنے کے دوران ہی میں شروع ہو گئی تھی۔ جلیل صاحب نے میں دوسرے کمرے میں لے جا کر کہا۔

جب تک بارش ہو رہی ہے یہیں بیٹھے اور ایک ایک پیالی کافی پی لیجیے۔ کافی بھی بہت عمدہ تھی۔ اس کے تلخ مگر خوش گوار گھوٹ طاقت اور میداری پیدا کر رہے تھے۔

قریباً ایک بجے تک جلیل صاحب اپنی جدید کار باری معر فیتوں کا ذکر کرتے رہے پھر نئی پوری گنگو کا موضوع بن گئیں، انھوں نے شاہرہ کے اتنے اوصاف بیان کر ڈالے کہ کہنے ایک زبان ہو کر کہا۔

واقعی آپ بہت خوش نصیب ہیں، آپ کی تن درستی پر بھی رشک آتا ہے اور قسمت پر بھی۔

میں بہت سی شادیاں کرتے ہوئے چاہتا ہوں کہ نہیں کر لوں۔

یہ تجربہ تو شاہرہ غلط ثابت ہو، ہاں تجارت کرنے کی آہنگ فرو پیدا ہوتی ہے مومن نے کہا۔

شادی بہت غلط تجربہ ہے، اسی وجہ سے تو بدن برابر اپنی حکمت کو مانوس کرتے جا رہے ہیں۔

مستند ہوں یہاں بوری میں جس کی عز زیادہ ہوتی ہے وہی فریق ثانی کے جسم سے فاسفورس جذب کر کے صحت مند بن جاتے، ایک صاحب نے نئی بحث کا آغاز کیا۔

اور اس کی چھائی کا ثبوت آپ کے سامنے موجود ہے، میں نے جلیل صاحب کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا، جن کے ذخائر دیک سہ تھے اور مسکراہٹ میں دی پکلی دل فریبی تھی، بات کا انداز پہلے سے زیادہ مخلصانہ تھا۔

ہمیں رخصت کر کے وہ سڑک تک آئے جہاں کسی کوڑی تھی ہمارے دھنکے کے باوجود وہ دین کوٹ پہن کر ٹنگی تک آئے، خوب گرم جوشی کے ساتھ مصافحہ کیا اور اسی پر لے پھریں بلندا فادے کہا۔

غدا حافظ!

تیسرے دن میں نے کلاس نہیں لیا تھا طبیعت صبح ہی سے بیدار مزہ تھی، مگر اس قدر آفت تھا کہ چالنے بھی نہ سکا تھا، میں کرسی پر خاموش بیٹھا تھا

بقیہ ”قوتِ شامہ کے اسرار“

ہستالوں میں خوشبو کے ذریعہ طالع پر کاج کل ڈاکٹر غور کر رہے ہیں۔ سوداگر تھادی اشیاء کی طرف توجہ مبذول کرنے کے لیے صرف یہی خیال نہیں رکھتے کہ وہ نذر کو دل کش معلوم ہوں، بلکہ یہ بھی خیال رکھتے ہیں کہ وہ ناک کو بھی اپیل کرے۔ جاپان اور دوسرے ملکوں میں خوشبودار اخبارات شائع ہوتے ہیں خوشبودار نہیں بننے کا بھی اعلان ہو چکا ہے۔

خوشبوؤں کی دنیا بھریت کی دنیا ہے۔ مرد و عورت، بڑا، چھوٹا، امیر، غریب وہاں سب برابر ہیں خوشبو کی فراوانی، ہمیں بھی اسی طرح متاثر کرتی ہے، جس طرح ہر شخص کو کرتی ہے۔

حبِ کبدِ نوشادری

نوشاد در دکور اذ آف الیونیم، ان گولیوں کا خاص مجز ہے۔ یہ جگر کی بیماریوں میں نہایت مفید ہے۔ جگر کے افعال کو درست کر کے غذا کے ناقص مواد کو جو باب الکبد دپورٹل وین سے خون میں مل کر معدہ اور آنتوں میں آتے ہیں خارج کرنے میں مدد دیتی ہیں، نیز حیوانی مواد کو ہضم کرتی ہیں۔ جگر کو اجزائے مجلیہ کا فضلہ (یوریا) بنانے میں مدد دیتی ہیں۔ آنتوں میں صفرا گرنے کے عمل کو درست کرتی ہیں قبض کو دور کرتی ہیں۔ نہایت عمدہ محرک جگر دکوئے کھانگ، اور کاسر ریاح دکارمینٹیو ہیں۔ بھوک لگاتی ہیں۔

کہ بدن کو بال شرم ایک انگلیش ڈاکٹر نے میرے کلاس روم میں آیا اور کہی پر بیٹھنے کے بعد بیٹھتے ہوئے بولا۔

ایک مقررہ سنوا — اہر یاد پی اور جان عورت بوٹھے آدی کے لیے سب سے بڑا خطرہ ہے۔

میں نہ جانتے کس عالم میں تھا ایسا لگا جیسے بدن کو پال کنویں کی تہ میں کھڑا ہوں رہا ہے اس کے الفاظ بہت دور سے کانوں میں آتے معلوم ہو رہے تھے کیا کہ رہے تھے مرنے؟ میں نے اس کی طرف دیکھتے ہوئے سوال کیا۔

آیا بڑا فاسفائیں کا، بدن بگڑ گیا کیا شاعر بن گیا، میں کہہ رہا تھا کہ ماہر باور پی اور جوان عورت بوٹھے آدی کے لیے سب سے بڑا خطرہ ہے۔

ہوں! — میں نے کھور و قادم سنگھانے ہوئے مریض کی طرح ہوش میں آتے ہوئے کہا۔ اسی وقت فون کی گھنٹی بجی اور موعان چرای اسٹول چھوڑ کر فٹنک بنی کہ کھور و ڈرا، فوراً ہی وہ اٹھے پاؤں واپس آکر کہنے لگا۔

صاحب گزر گئے! کون صاحب؟ — موعان کیا کر رہے ہو؟ ۹۰ ہم دونوں ایک آواز ہو کر بولے۔

موعان کی آنکھوں سے آنسو بہ رہے تھے وہ بہت شکل سے کہہ سکا اپنے پرائے صاحب پر دل کا دورہ پڑا ابھی ابھی اند.....

جلدی رزکوں کا عزم ٹوٹ پڑا، سب پریشان اور حواس باختہ تھے۔ جلیل صاحب کے انتقال کی خبر کی کسی تیزی سے اسکول بھر میں پھیل گئی تھی پرنسپل سے اجازت لیے بغیر چند لوگوں نے چھٹی کا گھنٹہ بجا دیا اور دھڑا دھڑا اسکول کے دروازے بند جوئے لگے۔ میلان میں میٹنگ ہوئی جس میں ایک مذہبیوش پاس کیا گیا اور پھر سب لڑکے چار چار کے لائن بنا کر روئے ہوئے جلیل صاحب کے گھر کی طرف چل پڑے۔ یار پرنسپل الگ کھڑا اس منظر کو دیکھ رہا تھا اندھا نابا سوج رہا تھا کتنا پریم تھا ان کو اپنے پہلے پرنسپل سے!

ہمدرد لائبریری کے لیے اہم اور قدیم طبی کتابوں اور مخطوطات کی ضرورت ہے۔ جن حضرات کے پاس ایسی کتابیں ہوں، جن کو وہ فروخت کرنا چاہتے ہوں، وہ ان کتابوں کے نام، مصنف کے نام، موضوع، تاریخ اشاعت، قیمت اور ضروری تفصیل سے حسب ذیل پتہ پر مطلع فرمائیں۔
لائبریرین۔ ہمدرد لائبریری — نیوٹاؤن — کراچی ۷۵

قدیم طبی کتب کی ضرورت ہے



کیا تمہاری ازدواجی زندگی خوش گوار ہے؟

منصور علی خان

کامیاب شادی اعداد ازدواجی زندگی کا انحصار کن باتوں پر ہے اور آپ ان سب کے بارے میں کس قدر جانتے ہیں، یہ متحمل کرنے کے لیے کچھ ماہرین نے شادی شدہ جوڑوں سے سوالات کر کے مندرجہ ذیل جوابات حاصل کیے ہیں۔ ان میں بعض جوابات آپ کے لیے یقیناً حیران کن ہوں گے۔ یہ جوابات خبردار ہیں، جن میں سے ہر ایک کو آپ اپنی معلومات کے مطابق صحیح یا غلط کہہ سکتے ہیں۔

جوابات:

صحیح — یا — غلط

(۷) جو میاں بڑی اپنے ذاتی خطوط

کو زیادہ بارہ لکھ کر بھیجتے ہیں، وہ ان سے زیادہ خوش ہوتے ہیں، جو اپنے پہلے ہی مسودہ سپردِ ذاک کر دیتے ہیں۔

صحیح — یا — غلط

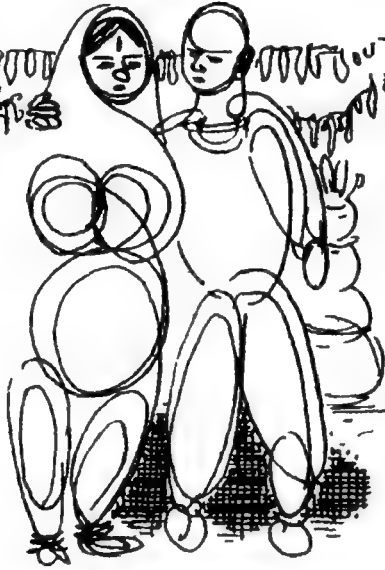
(۸) خوش گوار ترین شادیوں میں

کبھی کبھی "چھوٹے چھوٹے سفیر بھوٹ" بولنا ضروری ہوتا ہے۔

صحیح — یا — غلط

(۹) جو میاں بڑی بستر پر جانے کے

پہلے چاق چوبند اور گرم دکھائی دیتے ہیں، وہ ان سے زیادہ خوش ہوتے ہیں، جو بستر پر



جلستہ ہی سوجاتے ہیں۔

صحیح — یا — غلط

(۱۰) جو شادی شدہ جوڑے باہمی دلیل و محبت میں پڑتے ہیں، وہ ان

جوڑوں سے زیادہ خوش ہوتے ہیں، جن میں بے جان گفتگو ہوتی ہے۔

صحیح — یا — غلط

صحیح جوابات:

(۱) شادی شدہ جوڑوں میں استفسار سے معلوم ہوا کہ مرد اور عورتیں

اسے ایک دوسرے کی رازداری پر عملہ تصور کرتے ہیں۔

(۲) خوش گوار ترین شادیاں وہ ہیں، جن میں مرد اور عورتیں تقریباً

(۱) جب شادی شدہ جوڑے ایک دوسرے

کے پرائیویٹ خطوط کو کھول کر پڑھتے ہیں تو اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ ان کے درمیان پوری مفاہمت اور باہمی اعتماد ہے۔

صحیح — یا — غلط

(۲) بیویاں اس وقت سب سے زیادہ

مرد پر ہوتی ہیں جب وہ اپنے شوہروں کو اس سے زیادہ پرکشش محسوس کرتی ہیں، جتنے وہ راصل ہوتے ہیں۔

صحیح — یا — غلط

(۳) بیویاں اس وقت سب سے زیادہ

بُش ہوتی ہیں، جب انھیں معلوم ہو کہ وہ اپنے شوہروں سے زیادہ ذہین اور سمجھدار ہیں۔

صحیح — یا — غلط

(۴) سب سے زیادہ خوش گوار شادیاں وہ ہیں، جن میں مرد اور عورت

نے اپنے جذباتی مسائل مرتبہ اپنے تک محدود رکھتے ہیں۔

صحیح — یا — غلط

(۵) مرد اور عورت کی جنسی ہم آہنگی کامیاب شادی کا بنیادی عنصر

صحیح — یا — غلط

(۶) جن لوگوں کی شادیاں ناخوش گوار ہوتی ہیں، وہ عام طور پر ان

سے زیادہ ذاتی خطوط لکھتے ہیں، جن کی شادیاں خوش گوار ہوتی ہیں۔

لپنے بالوں کو مسدا بہار رکھیے!

ہمدرد میرا نل

آپ کے بالوں کی قدرتی خوراک

بالوں کی افزائش، چمک اور خوشنمائی کے لیے ہمدرد میرا نل کی برابری کوئی تیل نہیں کر سکتا۔ یہ روغن عین انھیں اجزاء سے بنایا گیا ہے جن کی بالوں کو قدرتی طور پر ضرورت ہوتی ہے۔ اس میں بلے لولین، ایک خالص نباتی پیداوار بھی شامل ہے جو سر کے بالوں اور جلد کے لیے نہایت مفید اور آزمودہ ہے۔ اس کا استعمال آپ کے بالوں کو بیماریوں سے محفوظ رکھے گا اور ان کی چمک ہمیشہ قائم رہے گی۔ بالوں کی قدرتی غذا وہ چکنائی ہے جو ان کی جڑوں میں پیچھے ہٹے چھوٹے چھوٹے رشتی رشتی ہو۔ بالوں کی جلد باریاں انھی قدر کے خطاب ہو جانے سے پیدا ہوتی ہیں۔ جب ان کی قدرتی سوتیں سوکھ جائیں تو خشکی اور اس کے تھا بالوں بھرنا لازم ہوتا ہے۔ ہمدرد میرا نل میں نباتی اجزاء کی کیمیائی عمل کے ذریعہ حل کیے گئے ہیں جن میں ہی اجزاء موجود ہیں جو بالوں کی جڑوں میں قدرتی طور پر جاتے ہیں۔ اسی لیے ہمدرد میرا نل لپنے فائدوں کے لحاظ سے ممتاز ہے۔

اپنے بچوں کے بالوں کا خیال رکھیے
برودہ تیل جسے ہمدرد میرا نل کہہ دیا جائے بچوں کے لیے مفید نہیں ہوتا۔ اسی نرم جلد اور بالوں کی نازک جڑوں کے لیے صرف ہمدرد میرا نل ہی مفید اور قابل اعتماد ہے جو بلے لولین اور دیگر نباتی اجزاء سے بنایا جاتا ہے اور حقیقتاً بالوں کی قدرتی غذا ہے۔

کیاں پر کشش ہوں یا جس میں عورت زیادہ پر کشش ہو۔

(۳) بیویاں عام طور پر یہ چاہتی ہیں کہ ان کے شہرہ ان سے زیادہ ذہین اور بھردار ہوں اور شہرہ اس بارے میں اپنے لیے کسی قدر برتری چاہتے ہیں۔ تاہم دونوں کے درمیان بہت زیادہ ذہین تفاوت بھی مسائل پیدا کر دیتا ہے۔

(۴) خوش گوار ترین شادیوں میں میاں بیوی ایک دوسرے کی مخالفت پر مائل ہوتے اور ایک دوسرے کے جذباتی تناؤ میں ایک دوسرے کو آرام اور سکون پہنچانا چاہتے ہیں۔

(۵) میاں بیوی کی جنسی ہم آہنگی پسندیدہ مرد ہے، مگر اسے ضرورت سے بہت زیادہ اہم سمجھا جاتا ہے۔ خوش گوار شادیوں میں باہمی مفادات کا لحاظ رکھنا، ایک دوسرے کے جذبات اور احساسات کا احترام اور باہمی محبت کہیں زیادہ اہم محرکات ہیں۔

(۶) تحقیقی مطالعوں سے یہ بھی پتہ چلا کہ جن جوڑوں کی شادیاں خوش گوار ہیں، وہ ان جوڑوں سے زیادہ ذاتی خطوط لکھتے ہیں، جن کی شادیاں ناخوش گوار ہیں۔ (۷) خوش گوار شادیوں میں میاں بیوی عام طور پر پہلی بار لکھے ہوئے خطوط ہی بھیج دیتے ہیں۔ اس سے یہ سمجھ میں آتا ہے کہ یہ اس المینان اور خود اعتمادی کی دلیل ہے، جو میاں بیوی کے تکی بخش اتحاد کے قیام میں موجود ہے۔

(۸) خوش گوار شادیوں میں ہوشیاری اور حسن تدبیر کی ضرورت ہے، مگر "سفید جھوٹ" کی نہیں، کیونکہ یہ ایک ایسی دھوکے بازی ہے جس سے میاں بیوی کے تعلقات کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

(۹) خوش گوار شادیوں میں میاں اور بیوی بڑا سکون اور آرام محسوس کرتے ہیں۔ اسی لیے وہ بڑی آسانی سے بستر پر پیچھے پی گہری نیند سو جاتے ہیں۔

۱۰) بہو شادی شدہ جوڑے بحث و مباحثہ کی بجائے بات چیت اور تھلاہ نیال کرتے ہیں، وہ عام طور پر ان جڑوں سے زیادہ خوش اور مطمئن ہوتے ہیں، جو دلیل و محبت اور ذہنی لڑائی میں مشغول ہو جاتے ہیں۔

کامی اور نزل سے نجات کا وسیلہ
صدوری

اس کے احکام کے علاوہ کہہ رہا ہے



ڈاکٹر عثمان خان

تشخیص و امراض

زیلیٹک با دای زمین کے اندر سے ایک عام علاج کرنے والے ڈاکٹر نے دنیا بھر کے لاکھوں جذامیوں کے لیے ایک نئی امید کھود نکالی ہے۔

۸۰ سال عمر کے ڈاکٹر موٹر کرکسٹن سین نے، جو تاریخ طب کی عملی تحقیقات اور تاریخی مواد کی فراہمی سے خاص دل چسپی رکھتے تھے۔ اپنی تلاش و جستجو کے دوران میں ضمناً تشخیصِ جذام

تشخیصِ جذام ابتدائی درجہ میں

اولین علامت چہرے کی تہریوں میں تغیر

لا ایک جدید و بہتر طریقہ دریافت کر لیا۔ گو، اس وقت اُن کے سامنے کوئی زندہ جذامی موجود نہ تھا!

ڈاکٹر کرکسٹن سین کے تمام مریض، جی کا انھوں نے اس وقت اتمان و معانہ کیا انسانی ڈھانچے تھے! اصل مریض گذشتہ چار سو سال پہلے تک کے عرصہ میں مرکب پکے تھے۔ یہ سب جذام کی اُس وبا کا شکار ہوئے تھے، جو زمانہ وسطی میں سارے یورپ میں زور شور سے پھیلی ہوئی تھی۔

ان سانحے سے خارج کیے ہوئے جذامیوں کی بوسیدہ تہریوں سے ڈاکٹر موصوف نے ایک ایسا انکشاف کیا، جس کی روشنی میں آخر وہ راہیں ہزاروں افراد کو اس نخوس مرض کے معدی پیدا کرنے والے قتلوں سے محفوظ رکھنے کی توقع پیدا ہو گئی ہے۔ کیوں کہ اس انکشاف کی مدد سے مرض کی سرایت کو ابتدائی درجہ ہی میں شناخت کرنا ممکن ہو گیا ہے۔ یہ سہولت پہلے کبھی حاصل نہ تھی۔

ڈاکٹر کرکسٹن سین نے اپنے مطلوبہ آماری نوادر کا ایک ذخیرہ جمع کیا تھا، جس میں پانچ ہزار سال پہلے تک کے نوادہ شامل تھے۔ اس ذخیرہ میں بعض غلائیں باقی نہ گئی تھیں، جن کو پُر کرنے کی توقع میں انھوں نے

قدیم ہی خاتما ہوں کے قبرستانوں کو، جن کا تعلق زمانہ وسطی سے تھا کھدائی کر کے چھان مارا۔ اس تلاش و جستجو کے دوران میں زیلیٹک کے سینٹ جوزف کے ہسپتال کے قبرستان کا حال بھی ظاہر ہو گیا۔ وہ حقیقت زمانہ وسطی کے مدرسے بڑے یرونی شہروں کے ہسپتالوں کی طرح جو ڈیمارک میں واقع تھے۔ زیلیٹک میں یہ ہسپتال بھی اُس زمانہ میں جذام کے مریضوں کا شفا خانہ اور صحت گاہ تھا۔ یہاں قبرستان کی کھدائی سے جو مدفون تہریوں کے ڈھانچے نکالے گئے وہ ڈاکٹر کرکسٹن سین کے لیے بہت دل چسپ اور جاذب توجہ ثابت ہوئے۔ چنانچہ انھوں نے اتمان و معانہ کے بعد تمام ڈھانچوں کی جماعت بندی شروع کی، جس سے انھیں جذام کی تشخیص کا یہ نیا طریقہ معلوم ہو گیا۔

اس جماعت بندی سے ایک اولین علامت کی نشان دہی ہوئی جو اب تک نامعلوم تھی۔ چنانچہ ڈاکٹر موصوف بیان کرتے ہیں کہ تقریباً دو سو ڈھانچوں میں پچھتر فی صدی میں ناک کی استخوانی ساختیں ادھ ساخنے کے دانوں کے بالکل اوپر ایک مائل تیر یا لایا گیا۔ یہی تیر بہت سے ایسے ڈھانچوں میں بھی پایا گیا، جن میں جذام نے کوئی دوسری اور بد شکل (تشویر تشوہ) نہیں پیدا کی تھی۔

ڈاکٹر کرکسٹن سین کہتے ہیں کہ یرونی ڈیمارک کے بہت سے تحقیقی کارکنوں نے ان کے اس تشخیصی نظریہ کو آزمایا اور اس کی تصدیق کی ہے۔

ڈینارک کے مک میں ناپید ہو گیا۔ گویہ مرض یودپ میں دوسرے جنس اس صدمہ تک جاری رہا۔ بیرون ڈینارک کے بڑے جذا کے تمام سرستہ رازاب تک ظاہر نہیں ہوئے ہیں اور ڈاکٹر کرشن کھڈائی کا کام جاری ہے۔ بہت سے جذامی خفاخانوں اور ان کی زمین اسفلٹ (کھڈائی رال) کے مجاز سے ڈھک گئی ہے، مکانات تعمیر ہو گئے ہیں، کیوں کہ شہروں کی آبادی میں توسیع ہو رہی ہے اور ڈاکٹر کرشن (جہاں ڈاکٹر کرشن سین نے وسیع کھڈا ڈاکٹر موصوف کو اپنے نظریہ تشخیص کا بنیادی قیاس حاصل ہوا) سے دریافت ہو گیا۔ پہلے بہت سے ماہرین آثار قدیمہ اس مقام کا پتہ ہو چکے تھے۔ بالآخر ڈاکٹر کرشن کو خوش قسمتی سے اپنی کھڈا نتائج حاصل ہوئے۔

ڈاکٹر موصوف بیان کرتے ہیں کہ میں یہاں تاریخی آثار اسی دوران میں مجھے یہاں پہلے جذا میوں کے ڈھانچے ملے، جو مہاجر جذا زیادہ دل چسپ معلوم ہوئے۔

یہ سب ڈھانچے جن کی تعداد تقریباً (۳۵۰) تھی۔ اب ایک خاص عجائب خانہ میں محفوظ کر دیے گئے ہیں اور بعض تاریک کھڈا ملے تھے وہ ڈاکٹر کرشن سین کے تاریخی مواد کے ذخیرہ حیدر آباد چند دوسرے نوادر ڈینارک کے نیشنل میوزیم میں ہیں۔ ان قبرستانوں کی کھڈائی سے دوسرے معلومات بھی شفا یہ کرناہ و سلی میں ڈینارک میں طائرہ سنگی کیا اور معاشرہ کا تھا؟۔

ان ڈھانچوں میں بعض دوسرے امراض۔ مثلاً اند آتشک وغیرہ کے آثار و علامات، نیز ٹوٹی ٹہریوں کے مکمل اہم دانتوں کے وسیع پیمانہ کے نشانات بھی موجود ملے ہیں۔ دانتوں بوسیدگی موجودہ زمانہ میں ایک شاذ و نادر ہے۔

ڈاکٹر کرشن سین کی کھڈائی میں یہ بھی ثابت ہو گیا کہ یہ ماہر مردوں کو نہ کے بل اندھا دھن کیا جاتا تھا، غلط ہے۔ بعض مرنے پڑے گئے، لیکن اس کی وجہ تقریباً نصفی حد تک یہ تھی کہ متعلقہ کھڈا لیا گیا تھا۔ جذامی مردوں کو دوسرے معمولی افراد کی طرح

زمانہ و سلی کی طرح آج بھی جذام سے پیدا ہونے والا اولین تغیر چرے کی ٹہریوں میں واقع ہوتا ہے۔

اس انکشاف کی اہمیت

اس انکشاف کی اہمیت کا اندازہ اس حقیقت سے کیا جاسکتا ہے کہ اس کی مدد سے جذام کی تشخیص بالکل ابتدائی درجہ میں کی جاسکتی ہے، اس سے پہلے کہ مرض کو کوئی مستقل مقررہ پتہ نہ ملے اور آں جلد تشخیص مرض ہو جائے کی وجہ سے نامعلوم طور پر سیرایت دوسرے تن درست افراد تک پہنچنے کا امکان بھی کم ہو جاتا ہے، کیوں کہ مرض کو دوسروں سے ملنے جلنے سے جلد بکھا جاسکتا ہے۔

تشخیص کا جلد ہونا اس وجہ سے بھی ضروری ہے کہ یہ غریب مرض مرض کے جسم کے اندر سات سال تک درجہ حضانت میں پرورش پاتا رہتا ہے، مخفی طور پر سیرایت جاری رہ کر کچھ سات سال کے بعد ظاہری طور پر نمایاں ہوتی اور پھوٹ پڑتی ہے۔

قدیم ترین مرض

جذام انسان کا ایک قدیم ترین مرض ہے، جس کے مطالعہ کے لیے ڈاکٹر کرشن سین کو اپنے بیرون سفروں کے دوران میں بہت مدد ملی اور مفید معلومات میں اضافہ ہوا۔ متعدد مریضوں نے بار بار بیان کیا کہ پہلے ان کے دانت ڈھیلے پڑ چکے تھے اور کچھ کچھ عرصہ کے بعد مرض پھوٹ پڑا۔ آج عصری طب دنیائے ڈیڑھ کروڑ جذا میوں کو پیغام شفا دیتی ہے مگر زمانہ و سلی کے جذا میوں کے لیے یقینی چارہ کار مرنے ہی تھا کہ وہ اپنی باقی ماندہ زندگی کسی جذامی صحت گاہ یا شفا خانے میں بسر کریں۔

جذا میوں کے محافظ ولی

ڈاکٹر کرشن سین نے جن مریضوں (سب ڈھانچوں) کا معائنہ کیا وہ گیارہویں اور سولہویں صدی کے دنیائی زمانہ سے تعلق رکھتے تھے، جب کہ جذا کا مرض یورپ میں بہت عام تھا۔ مہاجرا جذام کی سیرایت رکھنے والے افراد کو "مینٹ جوزرگن" کی حفاظت کے بعد سرپرستوں کے زیر نگران جو جذا میوں کے سرپرست و محافظ بنے جاتے تھے، انھیں قریب کی کسی جذامی صحت گاہ میں بھیج دیا جاتا تھا۔ جذامی خفاخانوں کے کسی پادری اور زمین (تیار داری کو نہ والی کنواریاں) علامت پر دینی دنیا سے الگ جھلک رہتی تھیں۔ اس بعد کا طریقہ کار کی وجہ سے جذام



کے بعد پیدا ہوتا ہے۔ بھوک کا درد کھانا کھا لینے سے زائل ہو جاتا ہے لیکن معدے کا درد کھانے سے زیادہ ہوتا ہے۔

معدے کے قروح یا تو حاد (تازہ) ہوتے ہیں یا مزمن (پُرانے) لیکن از قسم حاد بہت کم پائے جاتے ہیں اور ایک سے زیادہ اور چھوٹے ہوتے ہیں۔ برخلاف اس کے مزمن قروح عموماً اکیلا ہوتا ہے۔

حاد قروح کا درد عام طور پر بہت سخت ہوتا ہے اور ہر قسم کی غذا سے پیدا ہو سکتا ہے اور قے سے رفع ہو جاتا ہے۔ قے میں اکثر خون کی بھی آمیزش ہوتی ہے اور ہر وقت شدید جریان خون کا اندیشہ رہتا ہے۔ درد شکم کے اوپر کے حصے میں ہوتا ہے جس کے مقام کو چھوٹے سے تکلیف ہوتی ہے مریض کی بھوک اچھی ہو سکتی ہے لیکن وہ کھانے سے ڈرتا ہے اور کم کھانے کی وجہ سے قبض اور قلت خون میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ قلت خون کی وجہ سے خون کا اخراج بھی ہو سکتی ہے۔

قروح مزمن، مزمن قروح میں درد میں اور صبح کی قسم کا ہوتا ہے اور کھانا کھانے کے بعد آدھے گھنٹے سے لے کر دو گھنٹے بعد تک ہو سکتا ہے۔ اس کے ساتھ متلی اور قے بھی پائی جاسکتی ہے اور وہ تمام ملاستیں موجود ہو سکتی ہیں جو بطن کی صورت میں پیدا ہوتی ہیں لیکن خون شاذ و نادر ہی دکھائی دیتا ہے۔ کھاری دفاؤں سے تسکین ہوتی ہے۔ مزمن قروح معدہ سالوں تک باقی رہ سکتا ہے اور اس کے بعد بھی مناسب دواؤں اور غذائی تدابیر سے رفع ہو سکتا ہے لیکن بعض صورتوں میں آپریشن ضروری ہو جاتا ہے خصوصاً ایسی حالت کہ جب زخم میں سوراخ ہو گیا ہو، زخم کے پھوٹ جانے سے آنتوں کے اندر کی چیزیں شکم میں پہنچ کر باریطوں کے پردے میں سوزش پیدا کر دیتی ہیں۔

اشنا کے عشری آنت (چھوٹی بارہ انگشتی آنت جو معدے سے جڑی

الائ ہضم کے حاد اور مزمن قروح (پُرانے خموں) میں مریض کا ارادی اور عقل مند اندہ تھا تو پہلی اہمیت رکھتا ہے۔ اس کے بغیر نہ تو تحفظ کی ضمانت لی جاسکتی ہے اور نہ تدارک کی۔

قروح (زخم) جہاں کہیں بھی اور جتنا بھی چھوٹا یا بڑا ہو، جلد یا غشاء (بلیغی جلی) کے نیچے کی ساخت کے تلف ہو جانے یا خراب ہو جانے کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے۔ قروح آلات ہضم سے مراد وہ قروح ہیں جو معدہ اور آنتوں، موصفاً ابتدائی چھوٹی آنتوں میں جہاں معدے سے نیم ہضم غذا مزید ہضم کے پہنچتی ہے پیدا ہوتے ہیں۔ ان آنتوں کے قبل ہضم سے غذا ایسے مواد میں قبل ہوتی ہے جو تغذیہ اور توانائی کو برقرار رکھنے کے لیے استعمال ہو سکیں۔

معدہ کی دوسری رطوبتیں اس سلسلے میں خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔ رطوبت معدی (PEPTIC JUICE) جو غذا کے ہضم کرنے میں خصوصاً مواد لحمیہ کے ہضم کرنے میں امداد دیتا ہے۔

دوسری رطوبت ہائڈروکلورک ایسڈ کہلاتی ہے۔ یہ بھی ہاضمہ کے ضروری ہے لیکن قروح کی حالت میں اس کی مقدار بہت بڑھی ہوئی ہو سکتی ہے۔ معدہ اور چھوٹی آنتوں کے قروح کی علامت بہت زیادہ یکساں ہوتی ہیں۔ مثلاً درد، بے چینی، متلی، قے اور بعض اوقات منہ اور آنتوں، خون بھی آجاتا ہے لیکن خاص امتیازی علامت وہ وقت ہے جبکہ درد رُخ ہوتا ہے۔ اثنائ عشری آنت کے قروح میں اس درد کو عموماً بھوک کا درد اجاتا ہے کیونکہ یہ اس وقت رہ رہ کر اٹھتا ہے جب معدہ خالی ہو یعنی صبح ابتدائی گھنٹوں میں، درآئی لیکہ مزمن قروح معدی کا درد عموماً کھانا کھانے

رقی ہے، کا مزمن قرح حوروں کے مقابلے میں مردوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔
 یہ قرح معدی کے مقابلے میں بزرگ ابتدائی حصے میں اس کے پیدا ہونے کے امکانات
 زیادہ ہوتے ہیں۔ اس میں درد زیادہ شدید ہوتا ہے اور دن اور رات میں مقرر
 رقات میں اٹھتا ہے اور اس کی چمکیں پشت تک بھی پہنچ سکتی ہیں۔ تے میں
 دن آتا ہے اور براز کے ذریعے سے بھی برابر آتا رہتا ہے۔ یہ بہت خطرناک مملکت
 لا اور عموماً سوراخ ہوجانے کی صورت میں پیدا ہوتی ہے۔

آلات ہضم کے قرح کا فوری سبب (سببِ اصل) غالباً اس جھٹی کا
 ناکل (گل جانا) ہوتا ہے جو معدے اور آنتوں میں استر کرتی ہے۔ یہ جھٹی پہلے
 ہی نامناسب غذا یا زہر کھا لینے سے یا منہ اور جسم کے فاسد اور عفونی مادے کے
 جذب ہوجانے کی وجہ سے متاثر ہو چکی ہوتی ہے۔ آلات ہضم کے قرح سے پہلے
 عام طور پر طویل المدت سوزش موجود ہوتی ہے جو کہ مندرجہ بالا اسباب کا
 نتیجہ ہوتی ہے۔ اس میں بے قاعدہ خورد و نوش، کثرتِ تمباکو نوشی یا تمباکو خوری
 شراب خوری، آسکان دینے آرائی اور رنج و غم سے بھی اضافہ ہو سکتا ہے۔

اس مرض سے بچنے کے لیے زندگی کی ہر چیز میں اعتدال و صحت مند
 نظریہ حیات، مناسب آرام اور تفریح کی ضرورت ہے۔ اس مرض میں شغل
 ہونے سے بچنا چاہیے۔ سادہ اور لطیف غذا استعمال کرنا چاہیے اور ایسی
 غذاؤں سے بچنا چاہیے جو بزرگ سے ہضم کو خراب کرنے والی ثابت ہوتی ہوں
 دانٹوں کی طرف بھی توجہ دینے کی ضرورت ہو۔ بوسیدہ اور متعفن دانٹوں
 کی طرف خصوصاً توجہ کرنی چاہیے کیونکہ دانٹوں کی خرابی اس جھٹی میں زرخ
 پیدا کرنے کا عام سبب ہو جس سے قروح آلات ہضم کی ابتدا ہوتی ہے۔

علاج : اس مرض میں کسی باقاعدہ طبیب کی طرف رجوع کرنا
 چاہیے لیکن علاج میں کامیابی کے لیے مریض کا پورا تعاون لازمی ہو۔ علاج مستقل
 مزاجی اور باقاعدگی کے ساتھ مسلسل کیا جانا چاہیے۔ اقلے کے بعد کبھی سلفہ
 بد پرہیزوں کے اعادہ سے مرض کے اعادہ کا اندیشہ موجود رہتا ہے۔ حادثہ میں
 کامل آرام نہایت ضروری ہو۔ غذا ابتدا میں اتنی لطیف ہونی چاہیے جس پر
 بمشکل غذا کی تعریف صادق آسکتی ہو۔

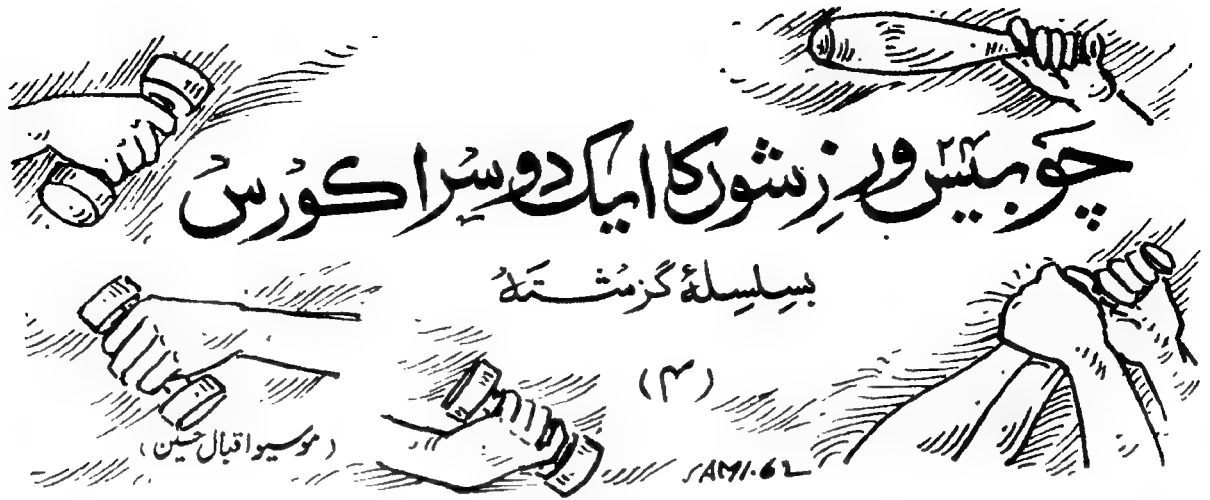
علاج کا بنیادی اصول یہ ہے کہ رطوبت معدی کے خواش پیدا کرنے
 کے عمل کو باطل یا کم کیا جائے اور مریض کو تیز کمزوری اور ثقیل غذاؤں سے
 روک دیا جائے۔ غذا میں پہلے تو صرف دودھ کو کافی خیال کیا جاتا ہو لیکن
 بعد میں یہ محسوس کیا گیا کہ ہڈیوں کو کلورک ایسڈ کے حمل کو روکنے اور اس کے
 ترشح کو کم کرنے کے لیے کافی موادِ عذیمہ اور زرخشی مواد کی ضرورت ہوتی ہے۔

اور تغذیہ کو جاری رکھنے کے لیے کافی حرارے رکھنے والی غذا اور حیاتیات کی بھی
 ضرورت ہے۔ حاد صورت میں دودھ کو کم مقدار میں دودھائی گھنٹوں کے وقفہ
 سے دن اور رات دونوں میں دیا جانا چاہیے۔ رات میں مریض کو جگا کر دودھ
 کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر جریان خون نہ ہو تو دلائی جو، ساگو دانہ اور پیسے
 ہونے پر طوں کی کھیر دے سکتے ہیں۔ انڈے کو گرم دودھ میں پھینٹ کر دینا
 بہترین غذا ہے۔ جب حقیقی معنی میں افادہ شروع ہوجائے تو دلیہ، بالائی،
 سبز لویں کا شوربا، دودھ کی پڈنگ، حبلی اور بہت ہلکی چائے بھی دے سکتے ہیں
 لیکن گائے کے گوشت کا شوربا اور گرم مصلحے کی اشیا انہیں دی جانی
 چاہییں۔ غذا کو بہت کم مقدار میں جلد جلد دینا ایک ہی مرتبہ میں زیادہ مقدار
 میں دینے سے بہتر ہے۔ غذا بہت آہستہ آہستہ یعنی چاہیے۔ غذا کے بعد محنت
 یا دوڑ و صوب کا کوئی کام نہیں کرنا چاہیے۔ تیز مصلحے دار اور تیز ترش
 غذاؤں مثلاً میوے، گوشت کے کباب، کچھ ترکاریوں، ترکاری کی پھلیوں
 پھلوں کے بچوں اور چھلکوں، تلی ہوئی چیزیں، ثقیل غذاؤں، شراب و
 تمباکو سے طبعی پرہیز کرنا چاہیے۔ تیز چار اور کافی سے بھی پرہیز کیا جائے۔
 نیم برشت انڈا، مکھن، پرندوں کے گوشت کا قیمہ، اروی، ٹیڈا،
 لوکی، مٹھی، کیلا اور شہد وغیرہ استعمال کر سکتے ہیں۔

قروح آلات ہضم جدید تہذیب کی خاص بیماریوں میں سے ایک
 بیماری ہو اور جدید تہذیب کے لوازمات سے اس بیماری کی استعداد بڑھتی
 ہے۔ ضرورت ہے کہ زمانے کی کشاکش اور غیر ضروری مشروبات سے جو کج
 کل بہت عام ہیں سختی سے بچا جائے۔ ضروری آرام اور تفکرات سے بچنے میں
 پوری قوتِ ارادی سے کام لیا جائے۔ محرکات سے مداف، جسم اور معدے
 کو محفوظ رکھا جائے۔ ان تدابیر پر عمل کرنے سے اس مرض سے محفوظ رہا
 جاسکتا ہے اور اگر مرض لاحق ہو گیا تو اس سے نجات بھی حاصل کی جاسکتی ہے۔

آلچ کو کیا چیز میٹھا کرتی ہے

ہم سمجھتے ہیں کہ آلچ قدرتی شکر کی موجودگی کی وجہ سے میٹھا ہوتا ہے لیکن
 مینسیوٹائیو نیوزشی کے سائنسدان کی تحقیق یہ ہے کہ ایک اعلیٰ درجہ کا فرانی مادہ
 شکر سے زیادہ میٹھا کا حامل ہو۔ ایک تجربہ سے انھوں نے دریافت کیا کہ
 تازہ میٹھے آلچ کو اگر تیس گھنٹے رکھ کر ٹھنڈا ہونے دیا جائے تو اس کی ایک
 تہائی شیرینی ضائع ہوجاتی ہے۔ اس کے بعد کبھی خوشبو اور تازگی ناپا ہوتی
 رہتی ہے اگرچہ میٹھا اس باقی رہتی ہے۔



مئی ۶۲ میں اس سلسلے کی چار ورزشیں دی جا چکی ہیں۔ اس اشاعت میں مزید چار ورزشیں دی جا رہی ہیں۔ ان کا شمار ۱۶ تا ۱۹ ہوگا۔ تاکہ سابق سے تعلق رکھے۔

جیسا کہ شکل نمبر ۱۲ سے ظاہر ہے۔ یہ خیال رہے کہ دائیں ٹانگ سیدھی ہے اور اس میں کسی قسم کا خم نہ ہو۔ بائیں ٹانگ جو آگے ہے اس میں قدرے خم ہو۔ اس کے بعد واپس ابتدائی پوزیشن میں آجائیے۔ یہ ورزش دونوں پہلوؤں پر کی جائے۔ پہلے بائیں طرف جسم کو موڑا تھا اور دائیں ٹانگ کو سیدھا رکھا تو اب دائیں جانب جسم کو موڑیے اور بائیں ٹانگ کو پیچھے اور سیدھا رکھیے اور دائیں ٹانگ کو آگے اور خم دار رکھیے۔ اسے دونوں طرف پانچ سے دس مرتبہ تک کیجیے۔ مشق ہو جانے پر بڑھائیے۔

ورزش نمبر ۱۲



دونوں بازوؤں کی شانوں کے متوازی پھیلائیے اس طرح کہ دونوں ہاتھوں میں،

ابتدائی پوزیشن :-

اس سے قبل بھی بتایا

جا چکے ہیں کہ ابتدائی پوزیشن

ن تمام ورزشوں کی ایک

ی ہو۔ یا دو ہانی کے

در پر یہاں اسے

برہنہ یا جارہا ہے۔

پسید سے کھڑے

ہوں۔ اس طرح کہ

دونوں ایڑیاں

بار میں اور پیچھے

ہر کی طرف ہوں۔

مگر یا ڈنبل دونوں

تھوں میں ہوں اور دونوں ہاتھ پہلوؤں میں ہوں۔

ورزش نمبر ۱۳

ایک دفعہ ہی بائیں طرف جسم کو موڑیے۔ مگر دونوں کو جھولا دیکر

رکے اور بائیں طرف لے جائیے اس طرح کہ بازو پیچھے کی طرف اتنے جھک

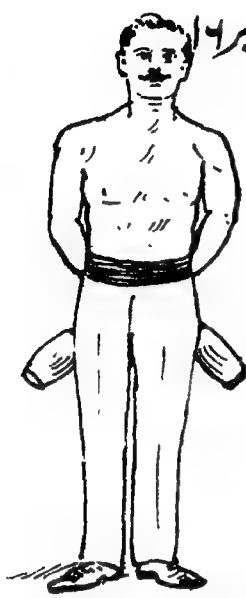
میں کہ کہنیاں شانوں کے متوازی آجائیں اور مگر پشت پر آجائیں۔

طرف ہٹائیے یہاں تک کہ گھدر زاویہ قائمہ بنانے لگیں۔ اس کے بعد پھر دونوں بازوؤں کو نیچے لاکر دونوں پہلوؤں میں ابتدائی پوزیشن میں لے آئیے۔ اسے ۵ سے ۱۰ مرتبہ تک کیجیے۔ یہ خیال لیجئے کہ کہنیوں میں غم نہ آنے پائے۔

ڈنبل ہوں۔ اس کے بعد ہر ٹانگ سے باری باری آگے اور پیچھے کی طرف ہلکے (KICK) کیجیے۔ پہلے دائیں ٹانگ سے ۵ مرتبہ سے ۱۰ مرتبہ تک کیجیے۔ پھر بائیں ٹانگ سے اتنی ہی مرتبہ کیجیے۔ دیکھیے شکل ۱۴

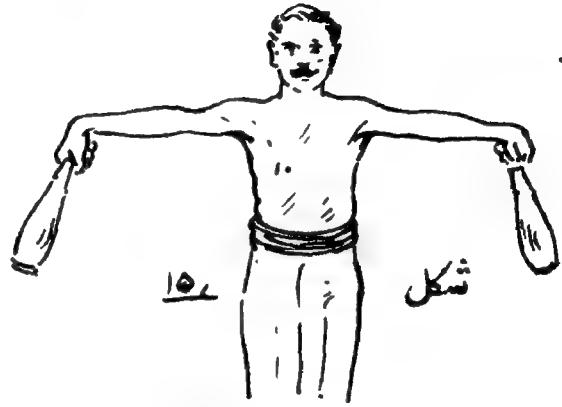
ورزش نمبر ۱۵

دونوں بازوؤں کو گھدر لیے ہوئے، شانوں کے متوازی پھیلائیے۔ پھر ہاتھوں کو کلائیوں پر سے ڈھیلا کر کے نیچے کی طرف جھکائیے جیسا کہ شکل نمبر ۱۵ سے ظاہر ہو رہا ہے۔ اس کے بعد پھر کلائیوں کو بازوؤں کے برابر لے



(شکل ۱۴)

بھولا دے کر دونوں بازوؤں کو اس طرح پیچھے کی طرف لے جائیے کہ ایک دوسرے پر سے گزر جائے، اور اس کرنے لگے۔ جیسا کہ شکل نمبر ۱۶ سے ظاہر ہو رہا ہے۔ اسے بھی ۵ سے ۱۰ مرتبہ تک کیجیے۔



شکل ۱۵

آئیے اس کے ساتھ گھدر بھی متوازی ہو جائیں گے۔ پھر کلائیوں کو اوپر کی

بونیکیس

بونیکیس دو طرح عمل کرتا ہے۔ ایک یہ کہ جلد میں جذب ہو کر مرض کے مقام تک فوراً پہنچ کر سکنوں آرام پہنچاتا ہے۔ دوسرے یہ کہ جلد کی ہلکی سی گوی پالکر اس سے خاص قسم کے لطیف بخارات آزاد ہوتے ہیں جو نہ صرف ناک اور دماغ کو کھل دیتے ہیں بلکہ سانس کی نالیوں میں پہنچ کر بلغم کو اکھاڑ دیتے ہیں۔ اور سینہ کو صاف کر دیتے ہیں ان ہی بخارات سے سخت سے سخت درد سردی جیسے ہی دیکھتے ختم ہو جاتا ہے اور تکلیف دکھاہٹسی جاتی رہتی ہے۔ تھ بچوں کے تولد و زکام، سینہ کی جگر، پسلی چلنا اور کھانسی جی کہ کالی کھانسی تک میں صرف بونیکیس ان کے سینے اور گلے میں دینا کافی ہے۔

بونیکیس کے اجزاء اور ان کے اثرات سخت سے سخت گرمی اور سخت سے سخت سردی میں بھی قائم رہتے ہیں۔

نیند کیوں نہیں آتی



اسے فوراً ختم کر دیجیے۔ کسی فکر کو اپنے اوپر غالب نہ ہونے دیجیے۔ بظاہر یہ کام مشکل ہے لیکن تجربہ کر کے دیجیے۔ تھوڑی کوشش کے بعد آپ متعلقہ مشکلات پر قابو پالیں گے۔

نیند کو دعوت دینے کی دوسری سادہ ترکیب یہ ہے کہ آرام سے لیٹ کر آہستہ آہستہ اسی صورت گہرے سانس لینے شروع کر دیجیے جیسے آپ سوتے وقت لیتے ہیں۔ نفل اتارتے اتارتے آپ صبل پر آجائیں گے۔ نیند کی نقل آپ کو نیند سے ہمکنار کر دے گی۔ اس کام کے لیے بھی کچھ مشق کی ضرورت ہے۔ اپنے سانس کی آواز خود بخود کی کوشش کیجیے۔ اس کے زیر و بم سے لطف اندوز ہونا شروع کر دیجیے۔ آپ ایک طرح کی مصروفیت، ایک طرح کا شغل مل جائے گا نتیجہ یہ ہوگا کہ غیر ضروری خیالات آپ کو پریشان نہیں کریں گے اور آپ بہت جلد نیند کے آغوش میں پھنچ جائیں گے۔
غُسل: بے خوابی کا ایک کامیاب علاج غسل ہے لیکن یہ عجیب بات ہے کہ سونے سے کچھ دیر قبل آپ جتنا غیر آرام دہ قسم کا غسل لیں گے، آپ کو اتنی ہی زیادہ گہری نیند آئے گی۔ مثلاً اگر آپ گرم پانی سے نہانے میں آرام محسوس کرتے ہیں تو ذرا کم گرم پانی سے نہائیے تاکہ آپ کی جلد کو تحریک ہو یا اگر آپ موسم کے مطابق سرد پانی سے نہانا چھاتھتے ہیں تو نیم گرم پانی استعمال کیجیے جسم کو زیادہ رگڑنے کی ضرورت نہیں لیکن یہ ضرور کیجیے کہ جب آپ غسل خانے سے برآمد ہوں تو موسم کے مطابق آپ کو تھوڑی سی خشکی کا احساس ہونے لگے۔ بدن میں تھوڑی سی جھجھکی آجائے۔ تویہ سے جسم کو اچھی طرح خشک کر لیجیے۔

اس کے بعد فوراً بستر میں داخل ہو جائیے۔ روشنی گل کر دیجیے۔ شعلہ شعلہ کے امکانات کو بھی ختم کر دیجیے۔ رختہ دفتہ آپ کا جسم گرم ہونا شروع ہوگا اور خشکی کا احساس ختم ہونا جائے گا ساتھ ساتھ غیر ضروری خیالات کو دماغ سے خارج کرتے جائیے، بلکہ کوشش کیجیے کہ سونے سے قبل آپ خواہ مخواہ کے جھگڑوں اور بحث و مباحثوں میں نہ پڑیں۔ مثلاً آپ کو کسی شخص سے ملنا ہے اور اس ملاقات

غالبت کے نزدیک بے خوابی کا اصل سبب موت کا خوف تھا لیکن براہِ ب صدی کی موجودہ پچھیدہ زندگی کا کہ خواہ مخواہ رات کی نیند آنا جاتی ہے۔ از دہ طبقہ اس شکایت کا زیادہ شکار ہے لیکن کم و بیش ہر شخص کو اس بات رازہ ہوگا کہ سونے کو جی چاہے اور نیند نہ آئے تو جسم و جان پر کیا گزرتی ہے۔ بعض لوگ نہایت نفیس طبع ہوتے ہیں۔ اگر وہ رات کے کھانے پر گائے اس کا گوشت کھالیں تو انھیں نیند نہیں آتی۔ بعض آدمیوں کی نیند چائے سے بھاگ جاتی ہے۔ بعض آدمی ایسے ہوتے ہیں کہ اگر وہ درپر کو کچھ لیں تو انھیں رات کو دیر تک نیند نہیں آتی۔ وہ کوئی کام بھی نہیں کر سکتے بھی نہیں سکتے۔ نیند کے انتظار میں کروٹیں بدلتے رہتے ہیں۔ کچھ ایسے ہوتے ہیں صبح سویرے بکام پر جانا ہے، وہ چاہتے ہیں کہ جلد سو جائیں تاکہ صبح تک بڑی ہو جائے لیکن وہ اس کے متعلق جتنا زیادہ سوچتے ہیں، نیند اتنی ہی دیر لی جاتی ہے۔

بے خوابی اتنی تیزی سے بڑھ رہی ہے کہ سائنسدان، اطباء اور ماہرین نفسیات سب کے سب اپنے اپنے انداز میں اس کا علاج و دریافت کرنے کی لگے ہوئے ہیں اور آج اس موضوع کو تحقیقات کی فہرست میں ایک اہم اصل ہے۔ سب جانتے ہیں کہ چلنے اور تپا کو کا زیادہ استعمال، 'بیمارِ خواب'، خواہ مخواہ کے تفکرات اور اسی قسم کی دوسری پچیدگیاں نیند اڑانے میں بنتی ہیں، لیکن بعض اوقات بلکہ اکثر سونے سے قبل زیادہ سوچنے کی فاطم خواب بن جاتی ہے۔ تجربات شاہد ہیں کہ انسان دواؤں کے بغیر بعض مہولوں پر عمل پیرا ہو کر اس حالت اور ایسے دوسرے اسباب کو ختم کرنے کیاب ہو سکتا ہے۔ مشق اور عزم شرط ہے۔

ناسکاد کا اصول:۔ جب آپ سونے کے ارادے سے لیٹ جائیں کہ خیالات کو دور کر لیجیے۔ جیسے ہی ذہن کے پرچے پر کوئی بات اُٹھرے

اسی بات پر جھگڑا تک پہنچا تا ہے۔ ایک کو روشنی میں سونے کی عادت ہو
اور دوسرے کو اندھیرے میں۔ عادت میں بڑی قوت ہوتی ہے، اس لیے
جہاں تک ہو سکے اس کا پاس کیجیے۔

کچنل ڈوسٹری کاتیس : ان تمام چیزوں کے علاوہ آرام دہ چارپائوں
نرم بستر اور مناسب جگہ بھی نیند پر بڑا اچھا اثر ڈالتے ہیں۔ پہلے گھروں میں
اکثر دیکھا جاتا ہے کہ ہم بہت سی غیر ضروری مفل پر تو اچھا خاصہ رہ خراب کر دیتے
ہیں لیکن چارپائی اور بستر کو اتنی اہمیت نہیں دیتے۔ چارپائی کو کبھی کتے نہیں
چھلنگا ہے تو ہی ہسی۔ بیچر یہ ہوتا ہے کہ صبح کو طبیعت خواہ خواہ کسل مند
ہے۔ جب بدن ہی سیدھا نہیں ہو سکے گا تو کھانا کیسے ہضم ہوگا۔ اگر چارپائی
میں کھٹل میں تو آرام دہ نیند کس طرح آئے گی؟

نیند کے معاملے میں حفاظت کا احساس بھی بڑی اہمیت رکھتا
اگر سونے سے قبل انسان پر یہ خوف طاری ہو جائے کہ اس کی جان یا اس
مال کو خطرہ لاحق ہے تو اسے کبھی گہری نیند نہیں آسکتی۔ ایسے خطرات کا ازا
سونے سے قبل ضروری ہے۔

بظاہر یہ سب چھوٹی چھوٹی باتیں ہیں لیکن تجربہ نشاہد ہو کہ لوگوں
ان پر عمل کر کے بے خوابی سے نجات پاتی ہے۔ ایک ندرست انسان کو بخیر
کی شکایت نہیں ہوتی چاہیے۔ مثل مشہور ہے کہ نیند سولی پر بھی آجاتی
اور یہ بات ہے بالکل درست۔ اگر آپ کی صحت ٹھیک ہو اور آپ دن بھر
سے کام کرتے ہیں تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ رات بھر نہ سوئیں۔ خواب آدرا
سونے میں مدد ضرور دیتی ہیں لیکن ان کا عادی ہونا اچھی بات نہیں۔ ہم
آپ چند سادہ اصولوں پر عمل کر کے دواؤں کے بغیر ہی سونے کے عادی ہو

حمن روگ — ایک کھل

قلل زلم

مند حذیل کالیف فی نہایت مفید ہے

سردرد کان کا درد پیٹھ کا درد ہیٹ کا درد
نزلہ زکام بھنٹی نے
اسہال ہیضہ

ناگہ تانی ضرورت کے لیے "قلل زلم" ہمیشہ گھر میں

پچیدگیاں پیدا ہونے امکان ہے جو آپ کی نیند پر اثر انداز ہو سکتی ہیں تو اس
ملاقات کو اگلی صبح تک کے لیے ملتوی کر دیجیے۔ اس کے بعد ان ہدایات پر عمل کیجیے
جو شروع میں بیان کی جا چکی ہیں۔ پندرہ میں منٹ بعد آپ کو نیند آ جائے گی۔
تکلیف میں کراحت : بعض لوگوں کو شروع میں تو آسانی سے نیند
آجاتی ہو لیکن درمیان میں کسی وقت ٹوٹ جاتی ہو۔ ان کے لیے بھی صبح کو تھوڑی سی
تحفیف دینا بہر خواب ثابت ہوگا۔ مثلاً جاڑوں کا موسم ہو تو دھارسی دیر کے لیے
لحاف اتار دیجیے۔ جسم کے بالائی حصے کو تھوڑی سردی لگنے دیجیے۔ جب آستنا
بدن قدرے ٹھنڈا ہو جائے تو پھر لحاف یا رضائی اوڑھ لیجیے۔ جیسے جیسے گرم کر
ہوتا جائے گا آپ غنودگی طاری ہوتی چلی جائے گی اور تھوڑی دیر بعد آپ پھر
سو جائیں گے۔

عکاح شریک اہمیت : عادت بھی عجیب چیز ہے۔ اس میں بڑا اثر
بڑا اثر ہوتا ہے۔ بعض لوگوں کو سونے سے قبل دانتوں کو صاف کرنے کی عادت
ہوتی ہے۔ جب تک برش نہ کر لیں انھیں چین نہیں پڑتا۔ سفر یا جہان داری
میں بعض اوقات یہ ممکن نہیں ہوتا اور انھیں سونے سے یہ خیال آتا رہتا ہے کہ
کہ کچ انھوں نے منہ صاف نہیں کیا۔

بعض لوگوں کو سونے سے قبل کچ پڑھنے کی عادت ہوتی ہے۔ جب
تک وہ کوئی رسالہ یا کوئی کتاب پڑھ کر تھوڑی سی تھکن نہ محسوس کر لیں
انھیں نیند نہیں آتی۔ لیٹ کر پڑھنا اچھا نہیں سمجھا جاتا لیکن انھیں اس کی
عادت ہوتی ہے اور اگر اس عادت سے سونے میں مدد ملتی ہے تو یوں ہی سہی
لیکن ٹکیوں کا انتظام ٹھیک ہونا چاہیے۔ کئی نرم ٹکیوں کو اوپر نیچے رکھ کر اپنا
بالائی جسم آرام اور مضبوطی کے ساتھ ان پر جمالیجیے تاکہ کتاب پڑھتے وقت
آنکھوں پر بڑا اثر نہ پڑے۔ سونے سے قبل ضرورت سے زیادہ دل چسپ
کتابیں یا ایسے رسالے جنہیں شروع سے آخر تک پڑھے بغیر چین نہ پڑے نہ
پڑھیے ورنہ نیند بھاگ جائے گی۔

کچ لوگ ایسے بھی ہیں جو شروع میں تو آرام سے سو جاتے ہیں لیکن ایک
دو بجے صبح خود بخود بیدار ہو جاتے ہیں۔ انھیں محسوس ہوتا ہے کہ ان کی نیند
لودی نہیں ہوئی۔ جہاں آ رہی ہیں۔ وہ پھر سونا چاہتے ہیں لیکن نہیں
سو سکتے۔ ایسے لوگوں کو چاہیے کہ وہ بیدار ہونے پر بھی اپنی آنکھیں بند رکھیں
کیونکہ ہماری آنکھوں پر روشنی کا جواثر پڑتا ہے وہ نیند کو اڑا دیتا ہے۔
بائیں ہر بعض لوگوں کو روشنی میں سونے کی عادت ہوتی ہے۔ اگر
کمرے میں اندھیرا ہو جائے تو ان کی آنکھ کھل جاتی ہے بعض میاں بیوی میں

پانی میں آگ

عارف حجازی



طرف دیکھ کر کہا۔

”موسیو۔ موسم کتنا دلکش ہوا“

”ہاں مادام۔ نہایت حسین جیسے پھولوں کا یہ گلہ مستہ! میں نے پھولوں کے گلے کی طرف اشارہ کر کے جواب دیا۔ مگر وہ چپ ہو رہی اور نہایت ٹھنڈا سانس لے کر سمندر کی طرف دیکھنے لگی۔ مجھے ایسا محسوس ہوا جیسے وہ کسی افسردہ خیال کی وجہ سے اچانک غموم ہو گئی ہے، اس کے جذبات کی دھیمی دھیمی پیش لے نشہ آور فضاؤں میں اک آگ لگا دی ہے۔ میں نے اس کے مرمیں ہاتھوں کو سہلاتے ہوئے پوچھا، ”کیا بات ہے مادام۔ تم پر ایسا کیسی یہ ادا سی کیوں چھا گئی؟“

”موسیو“ اس نے پھر ایک ٹھنڈا سانس لے کر کہا، ”بظاہر کوئی ایسی بات نہیں لیکن رنج مجھے یہ ہو کہ آج ہماری ملاقات کا شاید آخری دن ہو۔ کیا اچھا ہزنہ کہ ہم ایک بار نکوشتیا کے زمین دوز رقص گاہ میں پھر ملتے۔ فاماگستائیں تو ہم نے کئی راتیں گزاری ہیں مگر نکوشتیا میں صرف دو ہی دن رہے۔ تم نے وہاں پر یونانیوں کے قدیم شوالے کی زیارت بھی نہ کی۔ وہاں کھلے پھتوں کے سینما بھی ہیں اور نرک مسلمانوں کی چھوٹی چھوٹی مسجدیں بھی جن کے گنبدوں اور میناروں کی محالوں میں بیٹھے ہوئے کیورتوں کی غوغا کی صدا جب گونجتی ہو تو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ خشتہ عبادت میں مصروف ہیں۔“

”اور پھر تم نے لادریکا روڈ کی رونقیں اور فاماگستاروڈ کی شان و شوکت کا بھی جی بھر کے نظارہ نہیں کیا۔ انگوڑی سیلوں میں جیسے ہوئے چھوٹے چھوٹے مکانوں کو نہیں دیکھا جن کے صحن میں گلاب چنبیلی اور مونیا کے سدا بہار پودوں کی روشیں ہر دم مہکا کرتی ہیں۔ سیاہ لباس میں ترک اور یونانی ڈشیزاؤں کے ہر دم مسکراتے مرمیں چہرے مردوں پر سبز دھالوں کی جھالیں تو اور بھی

ایک ایک سپنوں کے تاج محل میں پھر یادوں کے فانوس روشن ہو گئے۔

وہ لائینگ کے پل کی آخری پلخ پر بیٹھے ہوئے تھے جہاں سے بحر روم کی تیس تیس چپتی ہوئی آسمان کی ابرا کو فضاؤں میں گھل گئی تیس ہلکی ہلکی ہلکے چہرے اور کپڑے نم ہو رہے تھے مگر ہم اپنی جگہ جیسے بیٹھے رہے پہلے سا منے ایک طرف بندرگاہ کی چھوٹی سی عمارت اور شیڈ تھے دوسری طرف کاپل تھا جس کے آخری سرے پر ہماری نشست تھی جو بندرگاہ تک دو سمندر کے نیلگوں پانی پر اسستادہ تھا۔ پل کے دونوں طرف ترک یونانی اور غیر ملکی سیاح، مرد، عورتیں اور بچے محو خرام تھے۔ جی کیرے لیے گھوم رہے تھے اور تصویریں اتار رہے تھے۔ دوسرے لوگوں کے رنگ پر رنگ لباس ایسے لگتے جیسے سمندر کی سطح سے لی ہریں اٹھ رہی ہوں۔ بندرگاہ سے دھڑ پھاڑیوں کے سلسلہ ہائے فضاؤں میں گھوم گئے تھے۔ اور سمندر میں کافی دور پر ایک بہت بڑا کھڑا نظر آ رہا تھا۔ اس کا سرخ پرچم تیزی سے ہولے ہولے پھڑپھڑا رہا تھا۔

والے خطرے سے خبردار کر رہا ہو۔ اس جہاز سے لے کر بندرگاہ تک ماہر تھروں کی آمد و رفت جاری تھی۔ مگر ہم ان ہنگاموں سے بے خبر مشغول تھے کہ ہمیں اپنے سوا کسی دوسرے کی خبر نہ تھی۔ بیٹھے بیٹھے چہرہ انوکھی مسکراہٹ سے کھل اٹھا اور اس کی جھلکی جھلکیوں کی ہمیں حیات آفریں مناظر کی ساری دل کشیاں سمٹ آئیں۔ اس کی رنگا ہوں میں نہ جانے کیسا جادو تھا جس نے الف لیلیٰ کی جھگمکاتی یاد تازہ کر دی تھی۔ اس نے بڑی پُر خلوص نگاہوں سے میری

لے چھوٹی سی بندرگاہ

بڑے والہانہ انداز میں بولی، اب ہمیں چلنا چاہیے!

میں نے کوئی جواب نہ دیا اور ہم دونوں چپ چاپ اپنی جگہ سے اٹھے اور بندہ گاہ کی طرف چل پڑے۔ اس وقت شام کی خواب آفسری خاموشی چھا رہی تھی۔ لوگ باگ بھی واپس جا چکے تھے، مگر وہ جنگی جہاز اپنی جگہ کھڑا تھا، اس کی سرخ روشنی ایک شعلے کی مانند تھر تھرا رہی تھی۔ مجھے اس وقت یہ یاد نہ تھا کہ میں قبرص کو ہمیشہ کے لیے چھوڑنے والا ہوں۔ پھر میں اس یونانی قلعہ سے کبھی نہ مل سکوں گا۔ پھر میں اسے خوابوں کے تاج محل میں دیکھا کر دل کا۔ قبرص کے حسین مناظر، شادابیاں، انگوروں کی سلیس، خمی گھاس کی چراگاہیں، رومان پروردادیاں میرے تخیل میں یادوں کے رنگ بھرتی رہا کریں گی۔ میں نے چلتے چلتے مائی رائے کہا، اب اب میں تم سے ہمیشہ کے لیے جدا ہو جاؤں گا مگر میں تمہارے خلوص اور ہمدردی کو کبھی نہیں بھول سکوں گا۔ اس نے مسکرا کر جواب دیا، تم مجھے خط لکھتے رہنا لیکن جب کبھی تم یہاں پھر آؤ گے تو مجھے خاکستار کے قلعہ کے بازار حسن میں بیٹھنا نہ پاؤ گے۔ میں تمہاری روائی کے روز ہی اس بازار کو ہمیشہ کے لیے چھوڑ دوں گی اور کبھی پھر میں اپنی زندگی بسر کر دوں گی، میرے اچھے ملاقاتی! میں نے انگور کی شراب کا پیٹا چھوڑ دی ہے اور جب سے تم نے مجھے اس بازار سے دور رکھا ہے مجھ میں ایک پاکدامن عورت بیدار ہو گئی ہے۔ کاش تم یہاں سے نہ جالتے!

پھر ہم دونوں خاموش چلتے رہے اور شہر میں پہنچ کر ٹیکسی لی اور اٹالیا کے مزار کی زیارت کرتے ہوئے اپنے چوٹل واپس آ گئے۔ دوسرے دن شام کو قلعہ خاکستار کی شکستہ دیوار کے پاس کھڑے ہوئے تھے جیسے جرمیں مباری۔ منہدم کر دیا تھا۔ اس شام مائی رائے نے سیاہ گون پہنا تھا۔ سر پہ سرخ رومال باندھ رکھا تھا۔ اس وقت وہ سر اٹھوڑ دکھائی دے رہی تھی، جیسے ابھی ایک جنت زمین پر اتر آئے، ہو، تھوڑی دیر میں وہ دھبیچا چاندنی بھیل گئی جس ساری فضا جیسے دھل گئی میں نے مائی رائے کو الواع کہا اور ٹیکسی میں ہو گیا۔ بندہ گاہ پہنچے پہنچے کافی رات ہو گئی تھی۔ اسٹیئر تیار رکھا تھا، سامنے رکھ کر میں پھر عرشے پر کھڑا ہو گیا اور تھوڑی دیر میں ہم بے پایاں سمندر کی طرف روانہ ہو گئے۔ میں اپنے وطن واپس جا رہا تھا مگر ذہن میں گزر ہوئے دنوں کی یادیں پھر تازہ ہو گئی تھیں۔ جنگ عظیم کی خوفناک تباہی اور مسافر شہروں کے کھنڈ ریزی نگاہوں کے سامنے آ جا کر ہو گئے تھے۔

یہ مزار مشرق وسطیٰ کے اسلامی ملکوں میں اپنے تقدس کے اعتبار سے بڑا مشہور ہے

خوبصورتی پیدا کر دیتی ہیں۔ وہاں کے تنگ گلی کو چوں میں جب کوئی اجنبی نکل جاتا ہے تو ملکوں کے دیو بچوں سے جھانکتے ہوئے چہرے یقیناً روم کے بازاروں کی یاد تازہ کر دیتے ہیں۔ اور ہاں تمہیں وہ رات بھی خوب یاد ہوگی جب ہم دونوں ماؤنٹ ٹروڈاس، کا آٹار دیکھ کر واپس نکو شیا پہنچے تھے۔

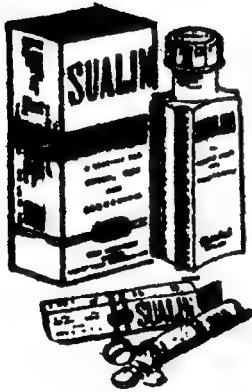
”ہاں مادام، مجھے اچھی طرح وہ رات یاد ہے۔ اسی رات تم نے ایتھنز اور سپارٹا کی جنگوں کا حال بھی سنا یا تھا۔ کتنا خوبصورت منظر تھا وہ! پورے چاند کی رات تھی، موسم نہایت خوشگوار تھا اور مچھڑ ہوائیں چل رہی تھیں ہم ٹہلے ٹہلے شہر نکو شیا کی اس سڑک پر پھر نکل آئے تھے جو صنوبر کے سایوں میں لہراتی ہوئی اور شاداب کھیتوں سے الجھی ہوئی ماؤنٹ ٹروڈاس کی طرف چلی گئی ہے۔ پھر ہم چلتے چلتے سڑک سے کھیتوں کی پگڈنڈیوں پر نکل آئے، جہاں قریب ہی ایک کنواں تھا جس پر ایک ٹکے دار چرخہ ایک بلند چوکتے پر لگا ہوا تھا جسے دور سے دیکھ کر مجھے ”ونڈیل“ کا خیال آیا تھا لیکن وہاں پہنچ کر تم نے کہا کہ جب یہ چرخہ ہواؤں کے زدن آ کر زندگی کی طرح گھومنے لگتا ہے تو کمزور کا شیریں پانی ان کھیتوں کی کھادوں میں بہنے لگتا ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے یہ سمندر جب ابر کے بڑے بڑے مشکیزے فضاؤں میں پھیر دیتا ہے تو پانی کی تہی نمی صاف و شفاف بوندیں دھرتی کے سینے کو سیراب کر دیتی ہیں اور ایک نئی زندگی کے آثار پیدا ہو جاتے ہیں۔

دھرتی، پانی اور چرخہ انسانی زندگی کے لیے یہ کتنی ضروری چیزیں ہیں مگر ہمارے دیس میں چرخہ کا تسنک کام آتا ہے اور قبرص میں پانی نکالنے کے۔ لیکن ان دونوں چیزوں میں کوئی زیادہ نمایاں فرق نہیں معلوم ہوتا۔ اور پھر ہم دونوں بڑی دیر تک اسی کنوئیں پر بیٹھے رہے تم نے ایک نہایت پیارا گیت بھی سنا یا۔ اسی رات تم نے کہا تھا کہ بحمت مادی خواہشات سے پاک ہوتی ہے۔ اس میں رنگ و نسل کو دخل نہیں ہوتا۔ پھر تم وادی اولمپس کی پریوں کے قصے پھر دیے اور بڑی دیر تک قبرص کی تاریخ کے واقعات سناتی رہیں۔ یونانیوں کے بعد رومیوں نے اس خوبصورت جزیرے کو پامال کیا۔ رومیوں کے بعد سلطوں صدی میں ترکوں نے اپنی حکومت قائم کی۔ اور پھر انیسویں صدی میں انگریز آ گئے۔ اب یہ جزیرہ نہیں ایک آتشیں لاوا ہے۔ ایک ایسی آگ ہے جو سمندروں کی عظیم وسعتوں کو بھی نکل سکتی ہو جس کی لپیٹ میں اگر لپیٹ اور مشرق کی سامراجی قوتیں ایک دن فنا ہو جائیں گی اور پھر زندگی کے نئے دھارے پھوٹیں گے۔ اس وقت ہماری اس دوری کا احساس تم ہو چکا تھا مائی رائے نے مسرت پاش نگاہوں سے دیکھا اور مسکراتے لگی، اور

پروردہ پڑا ہوا تھا اور دنیا کی ہر شے نظروں سے اوجھل ہو چکی تھی۔
 قبرص سے کئی میل دور نکل آنے کے بعد دنیا ایسی معلوم ہوئی جیسے
 روئی کا گلاب۔ جہاز ان کہر اور خلاؤں میں رینگ رہا تھا۔ میں ابھی انہی حسین
 خوابوں میں کھویا ہوا تھا کہ کسی کتے کی آواز نے مجھے چونکا دیا اور میری آنکھ
 کھل گئی۔ چھوٹی پٹری میں قریبی سی تاریکی چھا رہی تھی اور سر پر ہوائیں سائیں
 سائیں کرانی چل رہی تھیں۔ اتنے میں کسی عورت کی چوڑیوں کی ہلکی ہلکی
 کھٹک کہ ساتھ کھڑے تمام کی بے ٹری آواز سنائی دی۔ وہ ابھی ابھی شراب
 پی کر آیا تھا اور حسب معمول اول فول بک رہا تھا۔ اس کی کرخت آواز
 جب میں نے سنی تو فوراً اٹھ کے بیٹھ گیا اور میرے حسین خوابوں کے تالے بان
 بکھر گئے!

ہمسایانِ راتیں اور قبرص کی نشا آور شاہیں ایسی تھیں جنہیں میں کبھی
 سکا تھا۔ میری روح قبرص کے لالہ زاروں میں گھوم رہی تھی۔ تخیل
 ہوا دیوں میں بھٹک رہی تھی اور میں اس لادنی جنت کی جانب جیسے
 بارہا تھا جہاں پھول تھے، سبزہ تھا اور جہاں لازوال بہاریں حسن اڈ
 تھے کائنات پر بکھیر رہی تھیں۔ آخر میرے حسین تخیل کی دایاں دیرلن
 اور پھر میں نے دیکھا کہ وہ بلغ ہی اچھوٹا چھوٹا جہاں میں پہلی بار مائی رانا
 مانہ وہاں پھول تھے اور نہ سبزہ تھا۔ صنوبر کے درختوں کی منگی
 پر برف روئی کے گالوں کی مانند حلقہ گر تھی۔ کہیں کہیں مٹی کے خوبصورت
 ٹارٹوں کے عالی شان حدود دیوار اور ویران اور اس بستیوں کے
 مناظر تھے۔ آخر حسین خوابوں کے اس اجڑے ہوئے گلستاں میں
 ہلانا کو تلاش کرتا ہوا بہت دور نکل آیا، جہاں چاروں طرف کہر کا دبیز

خدا کسی کا نزلہ زکام سے پہلے ڈالے۔ اس کے ہاتھوں انسان کی
 حالت قابلِ رحم ہو جاتی ہے۔ لیکن سعالین کا بروقت استعمال
 آپ کو اس مصیبت سے محفوظ رکھے گا۔ یہ اس کا علاج بھی ہے۔ یہ اللہ
 اس سے بچنے کا ایک نوٹور ذریعہ بھی۔



سعالین

نزلہ، زکام اور کھانسی کے لئے

برٹشکس

گھٹا ہوا اور سچے پر غلے سے سوزش اور جکڑن دور کر فوراً
 افادہ محسوس ہوتا ہے اور مرض کی شدت بہت حد تک کم ہو جاتی ہے۔ ۱۔

ہمدرد (وقت) لیبوریٹریز پاکستان
 کراچی ڈھاکہ لاہور چٹانگ

ہمدرد

صحت اور دانت



صحت کا دار و مدار دانتوں پر ہے۔ دانتوں کو مضبوط اور مسوڑھوں کو صحت مندر کھنے کے لئے ضروری ہے کہ انھیں کیڑا لگنے سے محفوظ رکھا جائے کیونکہ اس سے بڑی بڑی بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ ہمدرد منجن جسے بے شمار تجربوں اور تحقیقات کے بعد مکمل کیا گیا ہے دانتوں کے لئے بے حد فائدہ مند ہے۔ مندرجہ ذیل اسباب کی بنا پر آپ کو اسی کا انتخاب کرنا چاہئے۔

صفائی اور مالش :- ہمدرد منجن اندر تک پہنچ کر دانتوں کو اچھی طرح صاف کرتا ہے۔ انگلی کی مدد سے مسوڑھوں کی بھی مالش اور ورزش ہو جاتی ہے جو دانتوں کے لئے بے حد ضروری ہے۔

ہمدرد منجن کے باقاعدہ استعمال سے نکوٹین وغیرہ کے دھبے دور ہو جاتے ہیں اور دانتوں میں قدرتی چمک پیدا ہو جاتی ہے۔

خوش ذائقہ :- ہمدرد منجن خوش ذائقہ ہے اور اس کے ٹھنڈے اثرات بچے اور بڑے سب پسند کرتے ہیں۔

خوش گوار :- ہمدرد منجن کی دیر پا خوشبو منہ کی بدبو کو دور کر دیتی ہے۔

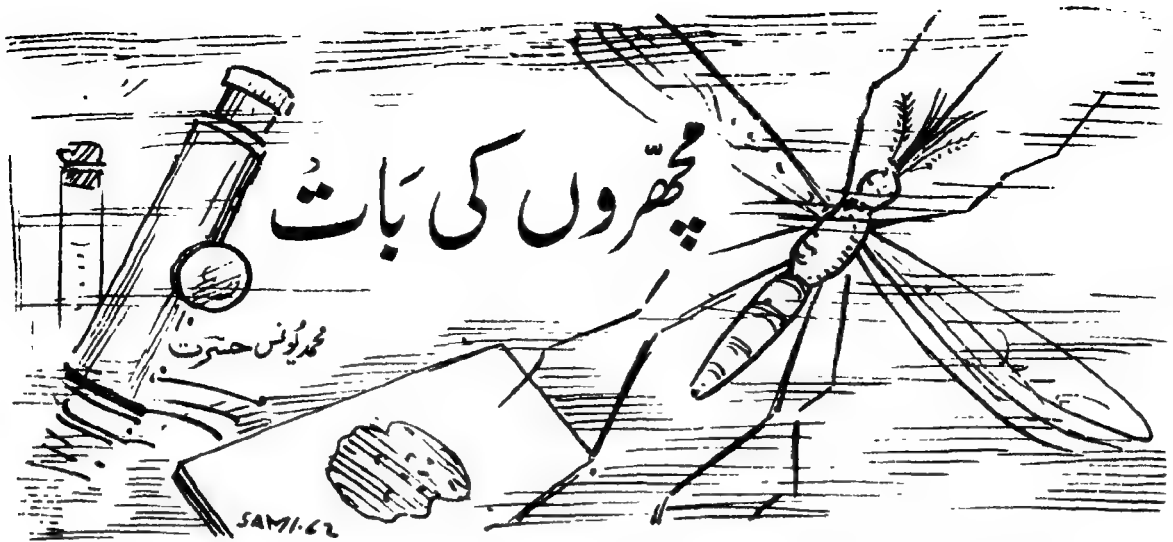


ہمدرد منجن

مسکراہٹ پرکشش اور دانتوں میں چمک مٹیوں کی چمک پیدا کرتا ہے



ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور



نپولین کا عظیم مشرقی سلطنت کا خواب شرمندہ تعبیر نہ ہو سکا یہ بڑا ہی عجیب خیال ہے۔

”جی ہاں! ڈاکٹر لول اٹھا، لیکن میرا خیال ہے کہ یہ غلط نہیں ہے۔“
طیریا زمانہ قدیم سے دنیا کے تمام گرم خطوں میں موجود ہے۔ اس نے کئی بار تاریخ کے دھارے کا رخ مڑا ہے۔ کئی فتوحات کو شکستوں میں تبدیل کیا ہے۔ کئی فاتح اس کی بدولت مفتوح بن گئے ہیں لیکن تاریخ کے ادراک میں اگر اس کا ذکر موجود نہیں ہے تو اس کی وجہ صرف اتنی ہے کہ تاریخ عالم میں طیریا نے جو اہم کردار ادا کیا ہے اسیوں صدی عیسوی سے پہلے دنیا اس سے قطعی لاعلم تھی۔

طیریا کے سبب کی دریافت کا سہرا دو اشخاص کے سر ہے۔ ان میں ایک فرانس کا بچہ والا تھا۔ اس کا نام چارلس لویس لیوران تھا۔ دوسرا اسکاٹ لینڈ کا باشندہ مررولینڈر اس تھا۔ لیوران پہلا شخص تھا جس نے ۱۸۸۰ء میں طیریا کے مریض کے خون میں طیریا کے جراثیم دیکھے۔ دوسرے لوگوں نے اس کا بڑا مذاق اڑایا کیونکہ وہ الجھڑ میں محض ایک ٹڈیل افسر تھا اور اس کی تجربہ گاہ کا سامان بھی جدید نہ تھا لیکن آہستہ آہستہ دوسرے محققوں بالخصوص آٹلی کے سیلی اور یگنٹامی نے بہتر آلات کے ساتھ تجربے کو طے ہوئے اس کی دریافت کی تصدیق کر دی۔ ۱۸۹۰ء تک یہ بات تسلیم کر لی گئی تھی کہ طیریا کے جراثیم واقعی مریض کے خون میں موجود ہوتے ہیں۔

اب مسئلہ دریافت طلب یہ تھا کہ خون میں یہ جراثیم کیسے پہنچتے ہیں؟ اس مسئلے کو پندرہ سال بعد رولینڈر اس نے حل کیا۔ وہ اس وقت

پہلی جنگ عظیم کے دوران کی بات ہو، انگریزی فوجیں فلسطین میں پڑاؤ ڈالے پڑی تھیں۔ کمانڈر انچیف چند دیگر افسروں کی معیت میں معائنہ کر رہا تھا۔ اس دوران میں نپولین کے مصر پر حملے کا موضوع زیر بحث آگیا۔ کمانڈر انچیف تاریخ میں پڑی دلچسپی رکھتا تھا۔ اس نے کہا: ”اگر مکرے کے محاصرے میں سڈی سمٹھ لے نپولین کے حملے کی کامیابی مدافعت کر کے اسے شکست نہ دی جاتی تو آج اس خطے کی تاریخ کچھ اور ہوتی۔“

کمانڈر انچیف کی معیت میں جو افسر تھے ان میں ایک نوجوان ڈاکٹر بھی تھا۔ وہ لول اٹھا، جناب کیا آپ دیکھنا چاہتے ہیں کہ نپولین کو فی الحقیقت کس چیز نے شکست دی؟“

”یقیناً! کمانڈر انچیف نے مسکراتے ہوئے کہا۔“

نوجوان ڈاکٹر کمانڈر انچیف کو اپنے خیمہ میں لے گیا۔ خیمے کے اندر تپائی پرائیک خوردین لگی ہوئی تھیں۔

”جناب اس میں جھانک کر دیکھیے۔“

کمانڈر انچیف نے نیچے سلاٹ پر پڑی ہوئی چیز کو خوردین کے شیشے میں سے جھانکا۔

”یہ طیریا کے جراثیم ہیں جناب!“ نوجوان ڈاکٹر لول اٹھا، ”نپولین کی حقیقی شکست کا باعث سڈی سمٹھ نہیں بلکہ یہی جراثیم تھے۔ نپولین کی فوجیں مکرے کے ارد گرد نشیبی زمینوں میں پڑاؤ ڈالے پڑی تھیں اور محاصرے کے دوران وہ طیریا کا زبردست شکار ہو گئیں۔“

”ہوں!“ کمانڈر انچیف نے کہا، ”تو تمہارا خیال ہو کہ طیریا کی وجہ سے“

ایسے پتھر جمع کیے جنہوں نے میرا کہ مریضوں کا خون چوسا تھا۔ یہ پتھر لندن بھیجے گئے
جہاں لوگوں نے اپنے آپ کو ان پتھروں سے کٹوایا، انہیں میرا ہو گیا اور امتحان
ان کے خون میں میرا کہ جراثیم پائے گئے۔

رولینڈ راس کی اس عظیم دریافت کی قدر افزائی کرتے ہوئے اُسے
نوبل پرائز دیا گیا۔ حکومت برطانیہ نے اسے سر کا خطاب دیا۔ ان اعزازات کا وہ
ہر لحاظ سے مستحق تھا۔

سر رولینڈ راس نے صرف میرا کا سبب ہی دریافت نہیں کیا بلکہ اسے
بچاؤ کے طریقے بھی معلوم کیے۔ اس نے عملی طور پر یہ کہہ دکھایا کہ اگر پتھروں کی افزائش
نہ ہونے دی جائے تو میرا کہ پھیلنے سے روکا جاسکتا ہے۔ اس نے پتھروں کی افزائش
کو روکنے کے لیے جو طریقے ایجاد کیے وہ بالکل سادہ ہیں اور پتھروں کی افزائش کی
عادات کو سامنے رکھ کر بنائے گئے ہیں۔

پتھر کھڑے اور بدبودار پانی پر اٹھنے دیتا ہے۔ یہ اٹھنے پانی میں لارو
کی شکل میں تبدیل ہو جاتے ہیں جو چند دن بعد ایک مکمل پتھر کی شکل اختیار کر لیتا
ہو۔ اس لیے کرنے کا کام صرف اتنا ہو کہ گندے پانی سے نجات حاصل کی جائے۔
جو پتھروں، گڑھوں، گندی نالیوں کو خشک کر دیا جائے تاکہ پتھروں کو اٹھنے دینے
کے لیے کوئی جگہ نہ مل سکے، جہاں پانی کو خشک کرنا ممکن نہ ہو وہاں اس کی سطح پر
مٹی کا تیل چھڑک دیا جائے۔ اس طرح پتھروں کے لارو سے سانس نہیں لے سکیں گے
اور مرجائیں گے جہاں پانی کی سطح پر تیل چھڑکنا نقصان کا باعث ہو وہاں پانی میں
رنگین مچھلیاں چھوڑ دی جائیں۔ یہ مچھلیاں پتھروں کے لارو کو کھا جاتی ہیں اور
اس طرح پتھروں کی افزائش کو روکنے کا باعث بنتی ہیں۔

اب میرا کہ روکنے کے لیے کوئین وغیرہ جیسی کوئی ہی دوائیں وجود میں
آچکی ہیں۔ پتھروں کے خاتمے کے لیے ڈی۔ ڈی۔ ڈی۔ اور دیگر جراثیم کش ادویہ کا پس
کیا جاتا ہے۔ لیکن سر رولینڈ راس نے میرا اور پتھر پر قابو پانے کے لیے جو سادہ طریقے
ایجاد کیے تھے ان کی افادیت آج بھی مستحکم ہے اور شاید دہائیوں تک مستحکم رہے گی
وقت صرف یہ ہے کہ یہ طریقے بھر آسان اور سادہ ہونے کے باوجود صحت
چاہتے ہیں۔ اگر انہیں جاری نہ رکھا جائے تو میرا اور پتھر پر قابو نہیں پایا جاسکتا
اسی لیے سیدہ حدیث گئے پڑنے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ میرا، اس کا سبب اور علاوہ
معلوم ہونے کے باوجود اس کی روک تھام کا مسئلہ اپنے کثیر اخراجات کی ذمہ
قرب قریب ہر حکومت کے لیے لایحل رہا ہے۔

(۲)

کہتے ہیں کہ دریا کے چاگر کے پار

نڈین ٹریکل سروس میں تھا۔ پورے چار سال تک وہ بڑی تنہا اور جانفشانی
سے تحقیقات کرتا رہا۔ بڑے افسر اس کا مذاق اڑاتے تھے۔ سرکاری فرائض کی انجام
دہی اس تحقیقات میں برابر رکاوٹ ڈالنے کا باعث بنتی تھی لیکن رولینڈ راس
ہمت ہارنے والا آدمی نہیں تھا۔ اس نے تمام دفتروں اور رکاوٹوں کے باوجود اپنے
تجربات جاری رکھے۔ اسے یقین تھا کہ پتھر یہی موزی بیماری انسان تک پہنچانے
کا باعث بنتے ہیں۔ اس لیے اس نے یہ طریقہ اختیار کیا کہ میرا کہ مریضوں کو بائیلوں
کے اندر رکھتا اور پھر ان پتھر جالیوں کے اندر پتھر داخل کرتا، تاکہ وہ مریضوں کو
کھائیں۔ جب وہ پتھر مریض کا خون چوس لیتے تو وہ ان کو ایک بوتل میں ڈال لیتا۔
چند دن تک انہیں بوتل میں رکھنے کے بعد وہ ان کے معدوں کی چیر بھاڑ کرتا۔
یہ چیر بھاڑ جراثیم کی تلاش کے لیے تھی۔ اس کا خیال تھا کہ میرا کہ جراثیم اس خون
میں ضرور ہوں گے جو ان پتھروں نے مریضوں کے بدن سے چوسا ہے۔ اس نے
پتھروں کی تمام اقسام پر اس نوع کے تجربات کیے اور آخر کار ۲۰ اگست ۱۸۹۵ء
کو اس نے یہ دیکھا کہ میرا کہ جراثیم پتھروں کی ایک خاص قسم "اینوفلیس" کے
معدوں میں پرورش پا رہے ہیں۔ اس عظیم دریافت کی یادگار کے طور پر ۲۰
اگست کا دن لندن کے ٹرائیکل اسکول آف مڈین "میں یوم پتھر کی حیثیت سے
منایا جاتا ہے۔

آج ہمیں یہ معلوم ہے کہ صرف اینوفلیس پتھر ہی بیماری پھیلانے کا باعث
ہوتے ہیں اور ای میں بھی صرف وہ اینوفلیس ہی یہ کام سر انجام دیتی ہے۔ رولینڈ راس
بالکل بے پھر ہوتا ہے۔ میرا کہ جراثیم پتھر کے معدے میں پیدا ہو کر پرورش پاتے رہتے ہیں
اور جب یہ پتھر انسانوں کو کھاتا ہے تو اس کے ذہن کے اندر کچھ جراثیم ان کے خون
میں شامل ہو جاتے ہیں۔

لیکن ان تمام باتوں کی دریافت کے لیے ایک طویل عرصے تک بڑے صبر و
تحمل سے کام کیا گیا ہے۔ جب یہ نتائج منظر عام پر آئے تو دنیا کو ایک دم ان کا یقین
نہیں آگیا۔ خود دوسرے سائنسدانوں نے بھی ان باتوں کو بڑے عرصے بعد اور مزید
تحقیق و تفتیش کر کے تسلیم کیا۔ چنانچہ لندن کے مشہور سرسٹرک مینسن نے جب
رولینڈ راس کی دریافت کے متعلق سنا تو اس نے تین ڈاکٹروں کو ایک ایسے مقام
پر بھیجا جہاں میرا بڑے زوروں پر تھا۔ تینوں ڈاکٹروں نے کوئی خاص حفاظتی
اقدامات نہیں کیے صرف اتنا کیا کہ وہ رات کے وقت باہر نہیں نکلتے تھے جب کہ
پتھر سرگرم عمل ہوتے تھے اور دہ تین ماہ تک ایک ایسے مکان میں رہے جس کے اندر
کوئی پتھر داخل نہیں ہو سکتا تھا۔ تینوں ڈاکٹروں میں سے کسی کو میرا نہیں چھوا،
حالانکہ ان کے گرد و پیش لوگ بڑی شدت سے اس مرض میں مبتلا تھے۔ تب انہوں

وہ راستے ہیں

جو ان پہاڑوں کی طرف جاتے ہیں

جہاں خاص سونے کی کانیں ہیں

لیکن کہانیاں کچھ بھی کہتی رہیں

میرا یہ یقین ہے

کہ دریائے چاگرس کے پار

تمام راستے سیدھے جہاں طرف جاتے ہیں۔

یہ نظم کولون شہر کے ایک انجمنِ گلبرگ کی ہو۔ دیلئے چاگرس ریاست

پانامہ (وسطی امریکا) میں ہوا اور شہر کو توں اس کے دہانے پر واقع ہو۔ جب تک زرد

بخار (YELLOW FEVER) کا سبب دریافت نہیں ہوا تھا

تاہم ملج اور لوگ بھی ایسا ہی خیال کرتے تھے۔ نلد بخار طیر ماری کی مانند پھول

کے ذریعے پھیلتا ہے اور یہ طیر ماری کہیں زیادہ خوفناک بیماری ہے۔ برعظیم پاک و

ہند اس منحوس مرض سے محفوظ رہے ہیں لیکن کبھی وقت وسطی امریکا اور کیوبا کے

علاقوں میں اس کا بڑا زور ہوا کرتا تھا۔

طیر ماری ملج زرد بخار نے بھی کئی ہستیوں کے کمال کو زوال سے بدل کر

رکھ دیا ہے۔ نرسوز کی کامیاب کھدائی کے بعد فرڈی نڈ ڈی لیسپ کی شہرت

اور سکہ اس قدر زیادہ ہو گئی تھی کہ جب اس نے نہر پانامہ کی کھدائی کا منصوبہ

پیش کیا تو اس کی فرم کو مطلوبہ رقم فراہم کرنے میں کوئی دقت پیش نہ آئی لیکن

اس نے اس اہم حقیقت کو نظر انداز کر دیا تھا کہ وسطی امریکا کا یہ علاقہ پھروں

کا گڑھ ہے جو طیر ماری اور زرد بخار جیسی جان لیوا بیماریاں پھیلاتے ہیں۔ جب اس

نے کام کا آغاز کیا تو کچھ مدت بعد ہی اسے اس فرود گزاشت کا خمیازہ بھگتنا پڑا۔

بیس ہزار آدمی زرد بخار میں مبتلا ہو کر مر گئے۔ ہزاروں اس کی وجہ سے کام کرنے

کے قابل نہ رہے اور انھیں واپس بھیج دینا پڑا۔ اور انجام یہ ہوا کہ

نہر پانامہ کی کھدائی کرنے والی فرانسیسی کمپنی دیوالیہ ہو کر ٹوٹ گئی۔ کمپنی کے

ڈائریکٹروں کے خلاف ایک شور مچ گیا۔ فرڈی نڈ لیسپ پر مقدمہ چلا اور اسے

پانچ سال قید کی سزا ہو گئی۔ اس نے جیل خانے ہی میں انتہائی ذلت کے

عالم میں وفات پائی۔ یہ سب کچھ زرد بخار کا کارنامہ تھا۔

اسپین اور امریکا کی جنگ (۱۸۹۸ء) کے بعد جب کیوبا پر امریکا

کا قبضہ ہوا تو وہاں زرد بخار کا بڑا زور تھا۔ اس کا سبب کسی کو بھی معلوم نہ

تھا، خصوصاً ہونا نا کیوبا کی بندرگاہ سے تو ایک عجیب کراہت انگیز گواہی تھی۔

امریکیوں نے خیال کیا کہ اگر وہ ہوانا کی صفائی کی طرف توجہ کریں تو شاید زرد بخار

سے نجات مل جائے۔ چنانچہ صفائی کی ہم شروع ہوئی اور اس ہم کے دوران ہزاروں نوجوان امریکی سپاہی زرد بخار کی بدولت لقمہ اجل بن گئے۔ اس کے باوجود زرد بخار سے نجات نہ مل سکی۔

معالجین کو اس بیماری سے متعلق اب تک صرف یہ معلوم تھا کہ شخص

ایک بار زرد بخار میں مبتلا ہو کر زندہ بچ جاتا اس پر زندگی بھر دوبارہ اس مرض

کا حملہ نہیں ہوتا اور یہ کہ ان کے جانوروں پر جو عموماً مکمل تجربہ گاہوں میں رکھے

جاتے ہیں مثلاً خرگوش، گئی، بک وغیرہ۔ اس مرض کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اس لیے ان

پر تحقیقاتی تجربات نہیں کیے جاسکتے۔

اب تحقیقات کی ایک ہی صورت تھی کہ انسانوں پر زرد بخار کے تجربات

کیے جائیں لیکن ان تجربات کے لیے کسی کا آمادہ ہونا قریب قریب ناممکن تھا۔

اس مرض کی خوفناک علامات شدید درد، معدے کے سخت مرط، اینٹھن اور

وہ سیاہ تہ جو موت کا پیغام لاتی ہے۔ ہر کی دلی پر دہشت طاری

کرنے کے لیے کافی تھیں۔ نہ کوئی شخص اس کے لیے آمادہ تھا اور نہ یہ بات کئی اکثر

کے بس کی تھی کہ وہ انسانیت کا واسطہ دے کر کسی کو اس کے لیے آمادہ کر سکے۔

ان حالات میں امریکا کی آرمی ڈپلکس کور کے چار ڈاکٹر ہوانا میں جمع ہوئے

اور انھوں نے ایک رات چپکے سے فیصلہ کیا کہ وہ انسانوں پر تجربات کریں گے۔

خطرات کے پیش نظر رضا کار طلب کرنے سے پہلے انھوں نے خود اپنے اوپر یہ تجربا

کرنے کا فیصلہ کیا۔ انھیں شک تھا کہ زرد بخار پھروں کی وجہ سے پھیلتا ہے

کیونکہ اس سے پہلے سرور لینڈ راس نے یہ ثابت کر دیا تھا کہ پھر ہی ملیریا

بخار پھیلانے کا باعث ہے۔ پس ان میں سے دو ڈاکٹروں جیسی لیونیار اور

جیمز کیرول نے اپنے آپ کو ان پھروں سے کٹوا یا جو زرد بخار کے مریضوں کا خون

چوسنے دیکھ گئے تھے۔

دوسرے دو ڈاکٹر ان کے حالات کا بغور مشاہدہ کرتے رہے تین دن

تک وہ انتظار کرتے رہے۔ چوتھے دن دونوں شدید درد میں مبتلا ہو گئے۔

وہ سردی سے کانپنے لگے اور ان کا تمپرچر بڑھ گیا۔ تجربے کا پہلا مرحلہ کامیاب

رہا تھا۔ انھیں پتہ چل گیا کہ پھر ہی زرد بخار پھیلانے کا باعث بنتے ہیں۔

پھر کئی دنوں تک دونوں ڈاکٹروں کی حالت خیر رہی۔ اس کے بعد جیمز کیرول

تو صحت مند ہونا شروع ہو گیا لیکن جیسی لیونیار کی حالت زیادہ خراب ہوتی گئی۔

اور پھر اسے وہ سیاہ تہ آئی جو موت کی فوجی علامت ہوتی ہے۔ دونوں

ڈاکٹروں نے اس کی جان بچانے کی ترغیب کو شش کی لیکن اسے موت کے منہ

میں جانے سے نہ روک سکے۔ وہ فوت ہو گیا۔

اب فوجیوں میں سے رضا کار طلب کیے گئے اور انہیں تجربات کے اسباب اور تمام خطرات و خدشات سے آگاہ کر دیا گیا۔ کل تیرہ رضا کار تھے۔ چند رضا کاروں نے اپنے آپ کو زرد بخار سے ملوث چھڑوں سے کٹوایا تو وہ سب زرد بخار میں مبتلا ہو گئے۔ خوش قسمتی سے وہ سب زندہ بچ گئے۔ دوسرے رضا کاران بستروں اور کنبلوں میں سوئے ہوئے زرد بخار میں مبتلا ہو کر فوت ہو جانے والے مریضوں کے استعمال میں آئے تھے ان پر زرد بخار کی کوری علامات ظاہر نہ ہوئی۔

اس نوعیت کے مسلسل تجربات سے آخر کار یہ دریافت کرنے میں کامیابی ہو گئی کہ جس طرح طیر یا بخار چھڑوں کی ایک خاص قسم 'اینوفلیس' کے ذریعے پھیلتا ہے۔ اسی طرح زرد بخار چھڑوں کی ایک اور قسم جسے 'ٹینگو شیاٹا' کہتے ہیں، کے ذریعے پھیلتا ہے۔ ان تجربات سے یہ بھی معلوم ہوا کہ یہ مرض ایک انسان کو دوسرے انسان سے چھوٹکے ذریعے نہیں لگتا۔ صرف متاثرہ چھری کے کاٹنے سے زرد بخار لاحق ہوتا ہے۔

نہر پانامہ کی کھدائی کا کام جب حکومت امریکانے اپنے ہاتھوں میں لے لیا تو اس نے سب سے پہلے زرد بخار کے خاتمے کی طرف توجہ کی۔ زرد بخار اور چھڑ کے تعلق معلوم ہو جانے پر معاملہ سیدھا اور صاف تھا۔ چھڑ کے استیصال کے لیے وہی طریقے اختیار کیے گئے جو سرورینڈر اس نے ایجاد کیے تھے۔ تمام گندلاؤ

بدبودار پانی خشک کر دیا گیا یا اس پر مٹی کا تیل چھڑک دیا گیا تاکہ چھڑوں کی افزائش نہ ہو سکے۔ نہر تعمیر کرنے والے افراد کو ایسے مکان دیے گئے جو چھڑوں کی یلغار سے محفوظ تھے۔ ان میں رات کے وقت کسی قسم کا چھڑ بھی داخل نہیں ہو سکتا تھا۔ جسے بھی زرد بخار ہوتا اسے فوراً دوسروں سے علیحدہ کر کے ہسپتال بھیج دیا جاتا۔ اس ہسپتال میں بھی کوئی چھڑ داخل نہیں ہو سکتا تھا۔ اس طرح اس مریض کا مرض دوسروں میں پھیلنے سے روک دیا جاتا تھا۔ اس طرح آہستہ آہستہ اس مریض کا خاتمہ ہو گیا جو صدیوں سے ہزاروں جانوں کی قربانی لیتا چلا آ رہا تھا۔

نہر پانامہ کے گرد و نواح کا علاقہ کبھی موت کی طاقتی جھماکا جاتا تھا۔ آج دنیا کے محترم ترین خطوں میں سے ایک ہے۔ یہ صرف اس لیے کہ نہر قودا ورنپولیس کو نکست دینے والے چھڑ پر سائنس نے فتح پائی ہے لیکن اس فتح کی خاطر کتنی ہی جانوں کی قربانی دینا پڑی ہے۔ نہر پانامہ سے دروازہ کتنے ہی جہاز گزرتے ہیں۔ ان کے مسافروں کے دل میں کسی خطرے کا خیال تک نہیں آتا۔ انہیں کبھی محسوس بھی نہیں ہوتا کہ اس خطے پر کبھی موت کی حکمرانی رہی ہو اور شاید کسی کو جیسی یزید کا کبھی خیال بھی نہ آیا ہو جس کی بلند حوصلہ قربانی کی بدولت یہ سب کچھ ممکن ہو سکا ہے۔ وہ تو شاید یہ بھی نہ جانتے ہوں گے کہ وہ تھا کون؟

چھڑوں کی بات یہاں ختم ہوتی ہے۔

خمیرہ گاؤ زبان عنبری جواہر دار

طب یونانی کا یہ بڑا مشہور و معروف فارمولہ ہے اور کئی سو برس سے زیر استعمال ہے۔ اور اپنے خواص کی بنا پر ہمیشہ باقی رہنے والا ہے۔ تجربات کے مطابق یہ خمیرہ بطون دماغ اور دماغ کے حسی رقبات (سنسری ایر) اور حرکتی رقبات (موٹو ایریا) کو قوی کرتا ہے۔ دماغ کے خاکی مادے کے افعال کو درست کرتا ہے۔ اجسام رباطی، مصلع اور سریر بصری کو قوی کر کے شعور و ادراک کو بہتر اور بینائی کو بڑھاتا ہے۔ مقوی قلب بھی ہے۔



کیا اور اس سے ایک مضبوط مگر سخت قسم کا مسالہ تیار کر لیا۔ یہ مسالہ موٹروں، طیاروں اور برقی نظام میں کام آنے لگا۔ چنانچہ بیک لائٹ (Bakelite) یعنی ہینڈلرک بیک لینڈ کی ایجاد انسانی معیشت میں داخل ہو کر اس درجہ مقبول ہوئی کہ یہ آج تک موٹروں، طیاروں، ریڈیو، ٹیلی فون اور برقیاتی نظام کی ضرورتوں میں کام آتی ہو۔

دوسری عالمی جنگ میں پلاسٹک کی مانگ زیادہ بڑھ گئی۔ جیٹ انجنز جنگ ختم ہونے پر تازہ جہازوں کے پاس پلاسٹک کا فوے برلوس سامان پر رہا بعض چیزیں تو اس میں نہایت ہی عمدہ اور کارآمد تھیں مگر ابھی تک عوام کے نزدیک پلاسٹک کی ہی ہوئی اس شے کا کھٹیا سمجھی جاتی تھیں۔ یہ بھی غلط فہمی تھی۔ دھات کے مقابلے میں پلاسٹک کا مسالہ زیادہ ہینگا پڑتا تھا۔

اس کے بعد پلاسٹک بنانے والوں نے اس کی مضبوطی، دیرپائی اور اس کے وزن کو ہلکا کرنے میں کامیابی حاصل کر لی۔ انھوں نے پلاسٹک کی ہنگی کا خاصہ معیار بھی قائم کر لیا۔ اور اس کے جہے سے بدنامی کا دلخ بھی مٹا دیا۔ آہستہ آہستہ اس کی لاگت بھی کم ہونے لگی۔ اس عرصے میں پلاسٹک کے نئے نئے طریقہ بنائے استعمال بھی دریافت ہو گئے۔ اب کیا تھا پلاسٹک تمام دھاتوں سے مقابلہ کرنے کے لیے، تنگی تلوار لے کر میدان میں اتر آیا۔

آج پلاسٹک ہمارے معیار زندگی کے ساتھ ایک گہرا تعلق پیدا کر کے ہم سے اس درجہ افسوس ہو گیا ہے کہ اب ہم موجودہ طرز زندگی اور طریقہ ریش میں خود اس کے محتاج بن چکے ہیں۔ اس کی چمکی، حسین اور ہر نئے قالب میں ڈھل آینوالی صورت دیکھ کر حیران رہ جاتے ہیں۔ پھر امریکا ہی پر موقوف نہیں، برطانیہ نے بھی اس کی مشہور اقسام "پولی تھین" (POLYETHYLENE)

انسانی تمدن و ترقی میں تقریباً چار ہزار سال تک مختلف ایسے ارگرے ہیں جن میں انسان مختلف دھاتوں کو استعمال کرتے ہوئے ٹی کی بے شمار ضرورتیں پوری کرتا رہا۔ ان دوروں میں سے ہر دور کی تلاش جو کا قدم شاہراہ ترقی پر ہمیشہ آگے ہی کو بڑھا۔ ہم میں سے اکثر لوگ، سہ صدی کو نو لادکا عہد سمجھتے ہوں گے، مگر آج سے صدیوں بعد جب ہلکا اپنا سبق یاد کرے گا تو عجب نہیں کہ اس کی مددی کتاب میں سوئیں کے وسط کو پلاسٹک کا عہد آغاز تصور کیا گیا ہو۔

درحقیقت پلاسٹک کا آغاز ۱۸۶۸ء میں ہو چکا تھا۔ اس زمانے میں (BILLIARD) کھیل کا عام رواج تھا۔ اس کھیل وگنہ استعمال ہوتی ہوئی ہوتی دانت کی بنائی جاتی تھی۔ باقی دانت ہی ایک کیاب شے ہے۔ بلیرڈ کا بڑھتا ہوا شوق دیکھ کر ایک کمپنی نے کیا کہ جو شخص باقی دانت کا آسان بدل دریا فت کر کے ہمارے لیے صول بنا دے گا، ہمارے دس ہزار ڈالر کا مستحق ہوگا۔ اعلان سننے ہی جوان "دیلے ہیٹ" انعام حاصل کرنے کی دھن میں لگ گیا۔ ہیٹ کی تجربہ گاہوں میں چند تجربات حاصل کر چکا تھا۔ چنانچہ انھی کی مدد سے ایک روز سلولائیڈ (CELLULOIDE) تیار کر لیا۔ امریکا شگ کی ہی ابتدا تھی، جسے سلولائیڈ کا نام دیا گیا تھا۔

اس کے کوئی اسی سال بعد ایک اور امریکی ماہر کیمیا نے "پلاسٹک" میں ایک اور قدم بڑھایا۔ یہ شخص ڈاکٹر "ہینڈلرک بیک لینڈ" تھا، اس کی جائے پیدائش تھی۔ سب سے پہلے اس نے "فینال" (PHENOL) ہڈی ہائیڈ (FORMAL DEHYDE) کا تعامل

ہی کی تو اولاد کہلاتی ہیں۔

پلاسٹک کا عام استعمال روز بروز بڑھتا چلا جا رہا ہے کہ مستقبل قریب میں اس کا سلسلہ نسب بہت دور تک کی خوب صورتی، نفاست اور سبک پن اس درجہ پرکھ کوئی دھات اس کا مقابلہ نہ کر سکے گی۔ آج بھی اس سے وہ کام جو مضبوط دھاتوں کے علاوہ اور کسی چیز سے اگر لیے جاسکتے ہیں اس کی ایک قسم ”پی۔ وی۔ سی“ سے کاموں کی پڑتے ہیں۔ کانوں میں کام کرنے والوں کی ٹوپیاں بنائی جاتی ہیں۔ گیزر ”ٹائلوں“ جہازوں میں ”پرسپیکس“، پانی کے نلوں پر ”پولیٹھ“ کام لیا جاتا ہے۔ اس کے سوا آلات موسیقی، آلات طبی، نیل ر بڑی ٹھکیاں، موٹر بائیز، یہ تمام چیزیں بھی بنائی جاتی ہیں۔ جسم کے ڈھلچے، طبی اداؤں میں کام لینے کے قابل تیار ہونے جہاز کے کپڑے کوڑے مارنے کی دھابھی تیار کی گئی ہے جو پلاسٹک برفانی گاڑیوں کے پچھلے حصے کو پلاسٹک کے ذریعے برف ہے تاکہ ان پر برف نہ چھنے پائے۔

دیکھنے میں پلاسٹک خوبصورت کتنا ہوتا ہے! کاری گروں کو اس کے حسن کا احساس بھی نہ ہوتا ہو، مگر گھر کرتے وقت اس کے حسن، رنگ اور بناوٹ کو خاص طور کیونکہ یہ ابتدائی شکل میں سفید ہوتا ہے اور رنگ اس میں جاسکتے ہیں۔ اسی لیے برطانیہ کے سنگ تراش پتھر اور پلاسٹک کی طرف متوجہ ہو رہے ہیں۔ اس طرح ہم صحیح معنا اس دور کا سب سے بڑا ثبوت گریہی کہہ سکتے ہیں۔

میکرو مکر

سچے موٹیوں کا قیمتی مرکب ہے۔ نمایاں ہے۔ مرکز حرارت کو اعتدال پر لاتا ہے۔ طاقت دیتا ہے۔ دل کی حرکت کے نظامہ خفقان میں فائدہ دیتا ہے۔ موتی جھڑکا میں دل کی قوت اور حرارت غریزی کی جھ

اور ایک کا تعین (ALKYTHINE) وغیرہ سے بنی ہوئی اشیاء میں بڑی شہرت پائی ہے۔ اس کا اندازہ اس طرح کیا جاسکتا ہے کہ صرف ۱۹۵۸ء میں برطانیہ سے تین کروڑ ۲۰ لاکھ ٹونڈ کا مال باہر بھیجا گیا تھا۔

یہ واقعہ ہے کہ پلاسٹک کے بنیادی اصول عام لوگوں کی دل چسپی سے باہر ہیں بلکہ جو الفاظ اس صنعت کے لیے اصطلاحاً مخصوص ہیں وہ بھی عام طور پر سمجھ میں نہیں آتے۔ مثلاً ”مونومر“ (MONO-MER) ”پولی مر“ POLYMER کو لے لیجیے۔ ڈھونڈ کے ساتھ یہ نہیں بتایا جاسکتا کہ ان کے مادے ”مونو“ کا مطلب کیا ہے؟ غالباً اس کا تعلق یونانی زبان سے ہے اور اس کا مطلب ”یہ کیا ہے؟“ ہم اگر پلاسٹک کے اجزائے بنیادی تو سب سے پہلے کاربن (CARBON) کے ایک ذرے کا تصور کرنا پڑے گا۔ پھر اس ذرے کو عام گیس کے ایک ذرے (ایٹم) سے ملائیں گے وہ ”مونومر“ کہلائے گا۔ اس کے بعد ایک ایسے ہار کا تصور کریں گے جس میں ”مونومر“ کے ذرے منسلک ہوں۔ تب کہیں ”پولی مر“ کا تصور ہو سکے گا۔ ”پولی مر“ ہی دراصل پلاسٹک کا تانا بانا ہو۔ گرم ہونے پر ”پولی مر“ کے تار ایک دوسرے کے ساتھ ملتے ہی نرم ہو جاتے ہیں۔ یہی سبب ہے کہ پلاسٹک نرم ہوتا ہے لیکن ”پولی مر“ کے تار گرم ہونے پر ایک دوسرے کے ساتھ الجھ کر ایک بلے ہوئے اندازے کی طرح سخت بھی ہو جاتے ہیں۔

بہر صورت پلاسٹک کی صنعت نے اس کا استعمال عام کرنے کے لیے نئے نئے طریقے نکال لیے ہیں اور اب نہیں بلکہ ۱۹۴۸ء میں اس نے اتنی ترقی کر لی تھی کہ ٹیلی ویژن کا ایک ۲۵ پونڈ وزنی سٹ صرف ۳ منٹ میں بننا ممکن ہو گیا تھا۔ اسی وقت سے یہ ہارچی خانوں، موٹر خانوں اور تعمیرات کے سامانوں میں اور بھی زیادہ استعمال ہونے لگا۔ یہاں تک کہ ایک دن وہ بھی آیا جب یہ مکاناں تنکے دیر پائیاں، رنگین پردے، کرسیوں کے غلاف، گیس چولہوں کے بین، برقی گھڑی کے کل پنے، دیواروں پر لگانے والے ٹائل، ریلیفری جبریش کے خانے، طشتریوں، برتن، آرائش خانے کا بے شمار سامان، موٹر کے گدے، موٹر کے جتنی روشنی والے شیشے، ریڈیو سٹ کے ڈبے، موٹر کے پمپ (اسٹیرنگ)، ڈائل، شیشے کی حفاظت کی چادریں اور نہ جانے کیا کیا چیزیں لے کر کارزار حیات میں نسل انسانی کی برہمگی ہوئی پیلووار سے مقابلے کے لیے آئے کوا۔

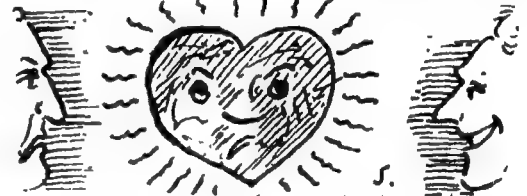
فرصت کے اوقات کو خوش گوار بنانے کے لیے بھی پلاسٹک کے پنے ہوئے شطرنج کے ہرے شاطروں کو خوب چالیں سکھاتے ہیں۔ مچھلی کے شکار کی جھڑپیں، رائفل کا گندہ، بادبانی کشتیاں، عورتوں کے لیے سوئٹرنینے کی سلاٹیاں، ٹوکر یاں اور بچوں کے لیے یہ ہزاروں قسم کے کھلونے وغیرہ۔ یہ سب چیزیں آخر پلاسٹک



دل کا درد

سوال: مرض دل کا درد (ANGINA PECTORIS)

کیونکر شروع ہوتا ہے؟ علامات کیا ہیں اور غذائی پرہیز کیا ہے؟ اس مرض سے بچنے کی تدابیر کیا ہیں؟ (مبارک علی خاں، شاہجہانپور)



جواب: دل کے درد کا مرض جس کا اصطلاحی نام ”ذبحہ صدریہ“ ہے

زیادہ تر اوجھڑ عمر کے افراد میں، عورتوں کے نسبت مردوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ یہی بیشتر حالتوں میں خود قلب کی ساخت میں یا قلب کی شریانیں میں کوئی رکاوٹ نظر (مرضی تغیر) موجود ہوتا ہے جو بعض اسباب سابقہ سے پیدا ہو جاتا ہے۔ بالخصوص بدن میں چربی کی زیادتی (ذہبی) ہے۔ خودی زندگی (رستی و کمالی کی عادات) سے نفرتی عادات وغیرہ سے۔ بعض حالتوں میں موروثی استعداد مرض بھی پائی جاتی ہے۔ بیشتر حالتوں میں بنیادی سبب دل کی (ذہبی)، شریانوں کی صلاحیت دینی (جس سے آگے چل کر ان میں خون منجمد ہو کر سدہ پیدا کر دیتا ہے۔

اسکباب محرک: درد شروع ہونے کا فوری سبب کمزور دل پر آگاہی حد بار پڑ جانا ہو جاتا ہے۔ یہ باریا تو عضلہ قلب (دل کے گوشت) ٹانڈا زہوتا ہے یا دل کے اعصاب کی راہ سے۔ بار کا عام سبب جسمانی محنت شکت کی زیادتی ہوتی ہے (مثلاً زیادہ بوجھ اٹھانا، بلندی پر چڑھنا، کھانے بدیز چلنا یا بس پکڑنے کے لیے سمگانا وغیرہ) دل پر اعصابی اور جذباتی باطن و دھما، فطری رنج یا شدت مسرت وغیرہ سے پڑ سکتا ہے۔ گاہے ذرا سی

حرکت سے یا سردی لگنے سے، بلکہ زندگی حالات میں بھی درد شروع ہو جاتا ہے۔ علامات: مریض کے سینے کے سامنے کی ہڈی (عظم القفس) کے زیریں سرے پر بالکل یکایک نہایت سخت و شدید درد اٹھتا ہے، جو کسی قدر بائیں طرف کو ہوتا ہے۔ یہاں سے یہ درد بائیں پہلو اور پشت کی طرف، یا کندھے کے پچھے کی ہڈی (عظم الکنت) میں سے بائیں کندھے تک اور نیچے کی طرف بائیں بازو میں ہوتا ہوا بائیں ہاتھ تک پھیل جاتا ہے۔ کبھی کبھی یہ درد دائیں کندھے، دائیں بازو اور ہاتھ تک جاتا ہے۔ انگیلوں میں درد کے ساتھ سنسنہاٹ یا سن پن ہو جاتا ہے اور ساتھ ہی سینہ میں تنگی یا گھٹن کا احساس ہوتا ہے، بلکہ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ گویا جان بک رہی ہو۔ اگر یہ دورہ حرکت کرتے ہوئے یا چلتے چلتے ہو جاتا ہے تو مریض بے تاب ہو کر ٹھیر جاتا ہے اور درد کی شدت سے نڈھال اور اس باختہ ہو کر ٹھنڈے پسینوں سے تر اور ہو جاتا ہے۔ اکثر حملہ کے وقت پیٹ میں بکثرت نفخ موجود ہوتا ہے اور بعد میں مریض کو بکثرت پیشاب آتا ہے۔

درد کا یہ دورہ چند سیکنڈ یا چند منٹ تک رہ کر جلد رفع ہو جاتا ہے، لیکن اکثر چند گھنٹوں کے بعد مکرر ہو سکتا ہے یا پھر کئی ہفتوں یا سالوں کے بعد پھر ہوتا ہے۔ ممکن ہے کہ پہلا ہی حملہ اتنا شدید ہو کہ اس سے ہلاکت واقع ہو جائے۔ بعض مریضوں میں خفیف دورے بار بار ہو سکتے ہیں۔ ان کی شدت کا انحصار شریانوں یا قلب کی ساخت کی مرضی حالت کے کم و بیش ہونے پر ہوتا ہے۔

غذائی پرہیز اور بچاؤ کی تدابیر: کھانے پینے میں ہمیشہ سخت پرہیز کی ضرورت ہے۔ غذا سادہ، خشک، ہلکی، غیر ذہبی اور ہونا چاہیے بالخصوص حیوانی چربیوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ شراب اور تمباکو کی عادت

چاہیے۔ مثلاً گائے کا گوشت، جھینکا پھل، گاجر، شلجم، کی مقدار کم ہونی چاہیے۔ سیلولوز اور نشاستہ دار غذایہ اور چاول کی زیادتی سے پرہیز کرنا چاہیے۔

گیس کی زیادتی معدے میں ہو سکتی ہے یا پھر آنتوں میں۔

معدی ہی گیسوں کا اصل یہ نفی سوہضم ہے، جس میں معدے کی حرکت نا کافی ہوتی ہے۔ یہ مارضہ چائے، کافی، مٹھائیوں اور سبز ترکاریوں اور دوسری دیرمضم غذاؤں کے استعمال سے زیادہ اکثر اوقات فم معدہ میں درد بھی خفیف سا محسوس ہوتا ہے۔

رطوبات ہضمیہ کی کمی سے غذا کا معدی ہضم کمزور ہوتا ہے۔ معالجے نشی کو دور کرنے کے لیے خاص ورزشیں اور ہلکی مارش مفید معدی نفع کی حالت میں غذا میں زیادہ تر خشک اور مرغ

ہونی چاہییں اور کھانے میں حیوانی اقدیہ (لحمیات)، بھٹنا ہوا زیادہ ہونا چاہیے۔ تمام شورہ دار چیزوں — مثلاً پارج، سے اور اس طرح تمام کچے پھلوں اور سبز یوں سے پرہیز کرنا چاہیے یا چپاتی استعمال کرنا چاہیے اور کھانے کے دوران میں پانی نہ پانی کھانوں کے درمیانی اوقات میں خوب پی سکتے ہیں۔

آنتوں میں گیس کو کم کرنے کے لیے جو غذا کی تھیر سیلولوس اور نشاستہ دار اجزاء سے پرہیز کرنا چاہیے۔ پھل، چاول اور بالخصوص آلو، اری، گوکھی وغیرہ نہیں کھانا چاہیے۔ کھانا بہتر ہے۔ کیونکہ ان سے بدبودار گیس (سلفیو ریلڈ پڈ پیدا ہوتی ہے۔ نمکین جلاب نہیں لینا چاہیے۔ آنتوں کی مارش ورزشیں مفید ہوتی ہیں۔

تولید خون کے لیے کبھی زیادہ استعمال کرنا چاہیے

مجھے پسینہ بہت آتا ہے

سوال: بندہ کی عمر ۱۸ سال ہے۔ بندہ کھڑکی کا بہت آتا ہے۔ تھوڑی دیر میں تمام کپڑے پسینے سے تر ہو جاتے ہیں کرتا ہے یہ کیا بیماری ہے؟ اس کا علاج دوائی وغیرہ ہمدردی



بالکل ترک کر دینا ہی افضل ہے۔ ہاضمہ درست رکھنا چاہیے اور احتیاط کرنی چاہیے۔ کھانے کی مقدار تھوڑی ہونی چاہیے، پسینہ غوری سے پرہیز کرنا چاہیے۔ کھانے کے بعد ایک آدھ گھنٹہ تک محنت و مشقت کا کوئی کام نہیں کرنا چاہیے۔ چل قدمی وغیرہ کھانے کے اوقات سے پہلے ہی کر لینا مناسب ہے۔ سردی لگنے اور خاص کر سردی ہوا کے جھوکوں سے بچنا چاہیے اور حسب ضرورت کوئی گرم مشروب پی لینا چاہیے۔ لباس گرم مگر ہلکا پھلکا اور ڈھیلا ڈھالا ہونا چاہیے۔ سونے کا کمرو گرم اور بستر گرم اور آرام دہ ہونا چاہیے۔

جسمانی محنت، مشقت بہت محروم و اور طرز زندگی نہایت محتاط اور سکون بخش رکھنا چاہیے۔ جب دورے بار بار ہوتے ہوں تو دقتا چار مفتون تک بہت سے کام لینا چاہیے۔ غرض دوسرا حملہ روکنے کے لیے انتہائی کوشش کرنا چاہیے۔ سخت محنت و بار، فوری حرکات و سکنات، دھڑ دھوپ، طبعی اور نفسیاتی سہیلی یا گھما گھمی کی زندگی سے سخت پرہیز ضروری ہے۔ (عام اصول یہ ہے کہ "ہرچ گیرید مختصر گرید")۔ بہترین طبی مشورہ اور معقول علاج معالجہ کے ساتھ ایسے تمام امور میں خود مریض کا تعاون ضروری ہے۔

پیٹ میں گیس

سوال: میرا ہاضمہ خراب ہے گیس بہت پیدا ہوتی ہے جس کی وجہ سے اکثر جال جالتے ہیں۔ خون نہیں بنتا۔ کوئی ایسا نسخہ تجویز فرمائیں جس سے پیٹ میں گیس پیدا ہونی بند ہو جائیں اور خون بھی خوب بنے۔ شکریہ۔

(بشیر احمد - ملتان)



جواب: پیٹ میں گیس کی زیادتی کا علاج دواؤں کے ذریعہ نہیں بلکہ غذا کی اصلاح سے کرنا زیادہ مناسب ہے۔ دواؤں سے صرف ہاضمہ کی کٹائی مریض تکلیف کا وقتی علاج ہو سکتا ہے۔ ذیل میں چند مفید اشارات درج کیے جاتے ہیں۔

کھانا اوقات کی باقاعدگی کے ساتھ کھانا چاہیے۔ کھانے کے درمیان وقفہ زیادہ طویل نہیں ہونا چاہیے۔ غذا سادہ اور زود ہضم ہو اور مقدار میں زیادہ نہیں کھانا چاہیے۔ غذا کو خوب چبا چبا کر کھانا چاہیے۔ پیٹ بھرنے کے لیے جلدی نہیں کرنی چاہیے۔ سخت اور ناقابل ہضم غذاؤں سے پرہیز کرنا

جواب: پسینے کی زیادتی عموماً (سائے بدن میں) یا مقامی (دھند

باؤں، تلووں، بقل یا کنگ ران، وغیرہ میں محدود) ہو سکتی ہے۔ جلد کی خول کی رگیں پھیلنے سے سائے بدن میں پسینہ آجاتا ہے مثلاً سخت ورزش کے بعد یا جذباتی اسباب سے جسے کہ جوش و بھیاں کی حالت میں۔ مگر بعض اوقات رگیں سکڑی ہوئی ہوتی ہیں اور پسینہ آتا ہے جیسے کہ ناگہانی خوف اور انتہائی ضعف کی حالتوں میں۔ تب لرزہ، دق و سل، خون میں پیپ (ریج الدم)، اور حاد امراض کے بحرانی درجے میں بھی سائے بدن میں پسینہ چھوٹتا ہے۔

لیکن بعض افراد میں پسینہ بلا کسی خاص سبب کے محض مادّہ آتا رہتا ہے۔ جس سے نگواری تو ہوتی ہے مگر اس کی کوئی خاص اہمیت نہیں ہوتی۔ بعض افراد کی صحت کمزور ہوتی ہے مگر بعض بالکل اچھے صحت مند ہوتے ہیں۔

مکن ہو کہ آپ کی یہ شکایت آپ کے کام کی نوعیت کی وجہ سے ہو یا پھر یہ ایک طبعی خاصہ ہو۔ بہر حال دوران کار میں تھوڑے تھوڑے وقفوں سے سستنا لینا مناسب ہوگا۔ عام صحت کا طبی امتحان بھی کرالینا چاہیے۔ ٹھنڈی پانی میں قدرے نمک ملا کر دو نانہ غسل کرنا اس شکایت کے لیے مفید پایا گیا ہے۔ ایک گرمیوں علاج یہ بھی ہے کہ غسل کے پانی میں قدرے سرکہ یا چمکری ملا دی جائے۔ قبض اور نزلہ

سوال: مجھے اکثر قبض کی شکایت رہتی ہو اور کمزوری بگڑو

دلغہ اکثر سر میں شدید درد بہت سارے نزلے کی بنا پر زیادہ پڑھنے سے بھنوں کے درمیان درد رہتا ہو اور قبض کی شکایت رہتی ہے۔ کوئی علاج تجویز فرمائیں۔

محمد نجم الدین - کراچی



جواب: قبض کی بہت سی حالتوں میں دوائیں استعمال کیے بغیر تدارک کیا جاسکتا ہو۔ پاخانہ کی حاجت معلوم ہو یا نہ ہو، یا قاعدگی کے گھٹا روزانہ رنج حاجت کے لیے بیٹھنا چاہیے۔ غذا کی اصلاح اس طرح کرنی چاہیے کہ کھانے میں سبزی ترکاریاں، پھل (تازہ یا محفوظ کردہ) اور سلاخیں (سلاخ وغیرہ) کا کافی مقدار میں استعمال کیا جائے۔ ول روٹی رکی ہوئی، یا بے پچھے، سالم اناج کھانے کی روٹی آنتوں کی حرکت تیز کرنے کے لیے مفید ہوتی ہے۔ صبح کے وقت ایک گلاس ٹھنڈا پانی پی لینے یا ناشتے سے پہلے

ایک سیب کھا لیضے سے بھی مطلوبہ اثر حاصل ہوتا ہو۔

قعودی عادات والوں کے لیے صبح گاہی چہل قدمی یا ہلکی ورزش یا گھوڑے کی سواری اکثر عادی قبض کو دور کرنے میں مفید ہوتی ہے۔

مکن ہے کہ ایسے تمام صحت مند معمولات کے باوجود بھی گاہے قبض رونق کرنے کے لیے بعض دواؤں کی ضرورت ہو جن کے انتخاب میں احتیاط سے کام لینا ضروری ہے۔ چنانچہ تیز و شدید مسہلات سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ ان سے بہ کثرت پتلی اجابتیں آکر آنتوں کے عضلات بالکل تھک جاتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ پھر کئی دن تک اجابت نہیں ہوتی۔ چونکہ قبض آنتوں کی حرکت و دوری کی کمزوری کی وجہ سے ہو کر رہتا ہے اس لیے خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے کہ آنتوں میں حد سے زیادہ شدید تحریک نہ پہنچے اور حرکت دوسری خشکی واقع نہ ہونے پائے۔ بہتر یہ ہے کہ جب مسہل دوا کا استعمال ناگزیر ہو تو ٹکے ملیتات کے ساتھ آنت کے عضلے کو تقویت پہنچانے والی دوائیں بھی شریک کرنا چاہئیں۔ مثلاً کچھد یا لوہے کے مرکبات۔ قدرتی نمکین چشموں کا پانی پینا بھی عادی قبض کے لیے مفید ہوتا ہے۔ مناسب قبض کشا گولیاں چندے استعمال کر کے پھر تدریج ان کا استعمال ترک کر دینا چاہیے کیونکہ پھر آنتیں ایسی حالتوں میں اکثر ہلاکی دوا کے خود کام کرنے لگتی ہیں۔ بار بار حقنہ کی عادت نہیں ڈالنا چاہیے، کیونکہ آنتوں کے زیادہ پھولنے سے نقصان کا اندیشہ ہو سکتا ہے۔ پانی کے حقنہ کے بجائے محض گلیسرین کی چھپکری اکثر مفید و بے ضرر ہوتی ہے۔

قبض کی حالت میں سرکار درد آنتوں سے فضلاتی سمیات جذب ہونے سے پیدا ہو سکتا ہو۔ یا قاعدگی کے ساتھ اجابت ہونے سے یہ شکایت خود بخود دور ہو جاتی ہے۔ بھنوں کا درمیان درد قبض کے علاوہ ٹھون کی خرابی سے بھی پیدا ہو سکتا ہے۔ یہ خرابی مسلسل زیادہ پڑھنے کی وجہ واقع ہو سکتی ہے۔ ایسی حالت میں بصارت کا ماہرانہ امتحان کرالینا قرین مصلحت ہوگا۔

ہمدرد مرہم

ہر گھر میں ہر وقت رکھنے کی دوا



ایک ہنسنا کھینٹا پاتا چہرہ اور غلبہ لایہ پتل بھر میں ہر ایک کی
توجہ اور پیار کا مرکز بن جاتا ہے۔ ناقص غذا اور حیاتین کی کمی بچہ سے
شرارت اور اس سے سترت چھین لیتی ہے اور بچہ کھلاتے ہوئے پھول
کی طرح تھکا ہوا جاتا ہے۔ مناسب دیکھ بھال، صحیح غذا اور ایک اچھے
ٹانک کے انتخاب پر بچہ کی صحت ماں کی سکراہٹ اور مستقبل کی دولت کا انحصار
اسی ہے

سمجھدار مائیں اپنے بچوں کو نوناہال بے بی ٹانک پہلاتی ہیں۔
نوناہال بے بی ٹانک میں وہ تمام اجزاء پوری طرح موجود ہیں جو بچہ کی جسمانی
نشوونما اور سکون کاروں سے محفوظ رکھنے کے لئے ضروری ہیں۔

نوناہال بچوں کی صحت کا محافظ

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان

کراچی - لاہور - زمسک - پاکستان

جراثیم عنقودیہ کی قیامت خیزی

ضد حیوی دواؤں (اینٹی بائیوٹکس) پر ناروا اعتماد اور ان کی گرم بازاری نے دافع عفونت مسائل میں ایک نہایت خطرناک مسئلے کا اضافہ کر دیا ہے جراثیم عنقودیہ کی شگوفہ کاری سے اسپتال تعدی کے خطرناک مراکز بن گئے

مریض تو درکنار خود نرسیں اور ڈاکٹر پوزوں اور ننگوں کے ہتھکڑی جوتے ہیں۔ اس فضا میں جہاں ان جراثیم کے نام کی بھنگ بھی موت کے گھنٹے کی آواز سمجھی جاتی ہے۔

آخر اس کھلے ہوئے تضاد کی کیا تعبیر ہے؟ یہ کیا ہو کہ اس نئے زمانے میں بھی جبکہ یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ تعدی بستر مصائب کو مغلوب کر لیا گیا ہے، یہ کشش کی طرح ڈھیسٹ جراثیم اس قدر جانوں سے خراج وصول کر رہے ہیں۔ ضد حیوی دواؤں (اینٹی بائیوٹکس) کے ایٹم ہم سے ان کو صفیہ ہستی سے کیوں بچ نہیں کیا جاسکتا؟ آخر یہ دفا میں کس قسم کی حیات کی قاطع ہیں؟

یہ ایک کلیدی مسئلہ ہے شاید خود ضد حیوی ادویہ اس قسم کی دواؤں کی بنا ہیں۔ دوا جہول کی بنا پر یہ بات قرین قیاس ہے،

ایک وجہ تو یہ ہو سکتی ہے کہ ضد حیوی ادویہ کی دریافت سے نئے مصلح اس قدر نالاں ہو گئے ہیں کہ صفائی کا زیادہ لحاظ نہیں رکھتے۔ وہ یہ خیال کرتے ہیں کہ ضد حیوی دواؤں کے جلاو سے جب اس قدر آسانی کے ساتھ جراثیم کو ختم کیا جاسکتا ہے تو پھر اب تطہیر کے مشقت طلب اعمال کی حرمت میں بڑھنے کی کیا ضرورت رہ گئی ہے۔

آج کل اسپتالوں اور صحت کے دوسرے مراکز میں جراثیم عنقودیہ کی یلغار کے متعلق جو کثرت مضامین شائع ہوتے رہتے ہیں ان کو پڑھ کر یہی خیال گزرتا ہو کہ اب تطہیر سے زیادہ جدید ضد حیوی دواؤں ہمارے ہاتھ لگا

”بیماری اور موت کا ای دھون ایک بڑا سبب جراثیم عنقودیہ (STAPHYLOCOCCUS) کی وہ چھوت ہو جو اسپتالوں سے لگتی ہے۔“ دبائی امراض پر تبصرہ کرتے ہوئے یہ جملہ ڈاکٹر ریکرٹ۔ ٹی۔ ریلون ہولٹ نے کہا جو اس موضوع پر نہایت معتبر سند تسلیم کیے جاتے ہیں۔ ان کے اس جملہ کو رسالہ ایم۔ ڈی نے مئی ۱۹۵۸ء کے شمارے میں نقل کیا ہے۔ پہلے جراثیم عنقودیہ کی تعدی کا تعلق صرف گندگی، افلاس، طبقہ امداد اور زرنسنگ کے ناکافی انتظام سے سمجھا جاتا تھا لیکن جراثیم عنقودیہ کا گہوارہ جدید طرز کے اسپتال بنے ہوئے ہیں جہاں مکمل مائع عفونت طریقوں سے صفائی کا ممکن حد تک لحاظ رکھا جاتا ہے۔ زچہ خانے جہاں مافل اور نومولود بچوں کی حفاظت کے لیے جدید طبی عنقریب کارفرما ہوتی ہے ان جراثیم کی آماجگاہ ہیں۔ یہاں اس درجہ مائع عفونت طریقے پر وضع حمل کی تدابیر اختیار کی جاتی ہیں جس کو بیشکل طبی طریقہ کار کہہ سکتے ہیں۔ سائنٹفک پروڈرٹس اطفال کے مراکز کے اندر شیشے اور نالگوں کی تابکاری، ترقی یافتہ مظاہر، ترکیب ادویات کی جادوگری اور پراسرار نقاب پوش نرسیوں کی مسیحائی کے ماحول میں نومولود نئے معصوم کی حالت ایک مرحلے ہوتے پھول کی سی ہوتی ہے جس کو مروجہ پرور طبی ہر کا ایکٹ بخوبی کاغذ نہیں ہوتا۔ اسپتالوں کے وارڈ جو بڈے، ناٹواں اور شدید قسم کے بیماروں سے بھرے ہوئے ہوتے ہیں جراثیم عنقودیہ کی نئی سے نئی نسلوں کی کاشت کے مراکز ہوتے ہیں، حتیٰ کہ آپریشن کی میز پر سے تازہ وار مریض بھی

نگاہے اور بہ خیال کیا جاتا ہو کہ اگر ایک ضد حیوی دوائے کام نہیں کیا تو دوسری بہت سی ضد حیوی دوائیں موجود ہیں کوئی تو کام کر ہی جائے گی۔ چاہے الٹی واولی کے زہر سے خود مریض کی طبعی قوت حیات ہلکتا ہی بڑا اثر رکھتی نہ پڑے!

دوسری وجہ زیادہ اہم اور قابلِ خود پر — اور وہ یہ ہے کہ جراثیم عقودیہ میں ضد حیوی دوائوں کے خلاف تباہ مقاومت بہت بڑھ گئی ہے۔ ہمیں بتایا گیا ہے کہ معمل کے تجربات سے ثابت ہوتا ہے کہ جراثیم عقودیہ ایک قسم کی ضد حیوی دوائے سات دن کے اندر موافقت پیدا کر کے نہایت سخت جانی ہو جاتے ہیں اور ان کی ایک نسل ہر گھنٹے کے بعد دوسری نسل کو جنم دیتی ہے۔ یہی نسل کشی کے دورانی نہایت قلیل عرصے میں جراثیم غیر مفتوحہ جاتا ہیں اور کچھ کتنی بھی بڑی مقدار میں جراثیم کش دوا دی جائے مطلوبہ فائدہ حاصل نہیں ہوتا۔

اس کے بعد دوسری ضد حیوی دوا آزمائی جاتی ہے اور کچھ عرصے تو وہ کام کرتی ہے، اس کے بعد وہ بھی اسی طرح غیر موثر ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جن اسپتالوں میں جتنی کثرت سے ضد حیوی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں ان میں اسی نسبت سے جراثیم عقودیہ پائے جاتے ہیں۔ چنانچہ ایک رپورٹ میں جو ڈاکٹر ریسرچ لیبارٹری نے شائع کی ہے کہا گیا ہے کہ ”ریسرچ کرنے والوں نے معلوم کیا ہے کہ مریضوں کی جتنی تعداد پر ضد حیوی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں ٹھیک اسی نسبت سے جراثیم کا زہر بڑھتا ہے۔“ اور بالآخر ضد حیوی دوائیں جراثیم کا سن بھاتا کھاجا جاتی ہیں۔ گھر پر زچگی، اسپتالوں میں جراثیم کی اس بے لگاری کے پیش نظر امریکائی ڈاکٹر یہ مشورہ دے رہے ہیں کہ ایسی صورت میں گھر پر پر زچگی کا انتظام کرنا مناسب ہے۔ نظریات کا یہ انقلاب یقیناً بڑا عبرتناک ہے۔ مگر یہ سب بھی ناقابلِ عمل ہے کیونکہ امریکائی بھی لائق ڈاکٹر نہیں ہیں جو ماؤں اور بچے کو اتنی مرتبہ دیکھ سکیں جتنی مرتبہ دیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے اور نہ ہی شخص نرسوں کا معقول انتظام کر سکتا ہے۔

جراثیم عقودیہ کا وسیع جائزہ: اگر ان جراثیم کا معاملہ زچگی تک محدود ہوتا تو شاید اس کا کوئی حل سوچا جاسکتا تھا مگر ان کا تو حلقہ بڑا وسیع ہے۔ کہا جاتا ہے کہ یہ جراثیم نے ہمیں بلکہ نہایت ہی قدیم زمانے سے چلے آ رہے ہیں۔ پھوٹے پھنسیاں، دنبیل، ناصبہ، کاربیکل (دشب چرلے)، جلدی بیماریاں، نیچے دھسل کے اودام، عھونی زخم، جلے ہوئے زخم، ہاضمہ، نفخ اور پیشاب کے راستوں کی عسیر العلاج عھونیتیں، فساد غذا اور عھنی کی سمیت، جراثیم عقودیہ کا نمونیا (جو کہ اکثر مہلک ہوتا ہے) یہ سب ان کے دائرے میں شامل ہیں۔ اور ان عظیم (بڑی) کا درم، کچھ ان کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اگر یہ جراثیم قلب کے اندر والی جوفوں میں داخل

ہو جائیں تو ان سے سقوط قلب واقع ہو جاتا ہے۔ جراحی کے مریضوں کے زخم بعض اوقات ان کی وجہ سے ناقابلِ علاج ہو جاتے ہیں۔ ایسے حال جراثیم کش جو خود بیاؤ نہیں جوتے اسپتال کے مریضوں کو ان کے امراض میں مبتلا کر سکتے ہیں تحنیت لگایا گیا ہے کہ دنیا کی آدمی سے زیادہ آبادی کے ناک کے راستوں اور جلد میں یہ موجود ہوتے ہیں۔ اسپتال کی اس وجہ سے بچوں میں قیامت برپا کر رہی ہے اور یہی آفت آجکل زیادہ زیر بحث ہے۔ لیڈیز ہوم جنرل نے ایک جائزے کے ذکر میں لکھا ہے کہ بچوں کے اسپتال سے واپس آنے کے تین سے چھ ماہ تک میں جو تھائی مائیں، ایک تھائی باپ اور دوسرے بچے بچوں کی اسپتال سے لائی ہوئی سرایت سے متاثر ہوتے ہیں اور ایک خاندان میں تو دس سال ہو چکے ہیں کہ نو ٹو بچے تک ذریعہ اسپتال آئی ہوئی سرایت سے خاندان کے پانچ افراد میں سے تین اب تک مبتلائے امراض ہیں۔

کس قسم کے لوگ ان جراثیم کے وہ لوگ جن کی قوت مدافعت کم سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں ہوتی ہے۔ نوٹو بچے خصوصاً، کیمیا زدہ عھد میں ان کے امراض سے محفوظ رہنے کی بہت کم استعداد رکھتے ہیں مریض، کمزور، بوڑھے اور وہ لوگ جو آپریشن کے بعد رو بصحت ہو رہے ہوں ان جراثیم کے زیادہ شکار ہوتے ہیں اور ان لوگوں میں خاص طور پر اس کی ہمتا ہوتی ہے جو ایک سرے کا علاج کرتے ہوں یا کارشیولہ استعمال کرتے ہوں یا؟ حیاتیات ج (ڈاکٹر سی) کی کمی ہو۔

نیو انگلینڈ جنرل آف ٹرینس نے ۱۲ مئی ۱۹۶۰ء کی اشاعت میں دی کہ جراثیم عقودیہ کی وبا کے زمانے میں کئی فورنیا کے اسپتالوں میں ۳ خاندانوں کے بچے پیدا ہوئے۔ ۱۹۶۰ء کے بعد ان کا جائزہ لیا گیا تو معلوم ہوا ۱۵ فیصد خاندانوں میں اب تک ان جراثیم کا عمل دخل ہے۔ حالانکہ پہلے دوران قیام میں صرف ۱۲ بچے مرض کا شکار ہوئے تھے۔ ان خاندانوں کے باپ اور بھائی بہنوں میں سے ۱۵ فیصد دنبیل، خراج و تبور، جلدی نمونیا اور التهاب التھی میں گرفتار تھے۔

ان جراثیم کی وبا { ایک دوسری خوفناک کہانی جنرل آف ناقابل السداؤ پر { ٹڈیکل ایسوسی ایشن کے ۲۴ اکتوبر ۱۹۶۰ء کے شمارے میں شائع ہوئی ہے جس کا تعلق ایک اسپتال سے ہے جس کے سال ۵۰ء بچے جنم لے جاتے ہیں۔ ایک دوا یوم کے بچے کے پھوٹا نکلا۔ اند گیارہ مزید بچوں کے پھوٹے نکل آئے۔ زچہ خانہ کو بند کر دیا گیا کو ہلاک کرنے کی کوشش میں کوئی دقیقہ اٹھا نہیں رکھا گیا۔ صرف تین

کے لیے صحت ذرا بہتر نظر آتی اور دوبارہ پھیپھڑوں کی اڈتالیس
نوملو دھچکیں میں سے انیس بجے مبتلائے مرض پائے گئے۔

ایک اسپتال میں ۳۵ نوملو دھچکے مراہت میں مبتلا ہو گئے۔ دس فی صد
بچوں کے پستان متاثر تھے اور وہ افی صد اڈوں کے پستانوں میں التهاب تھا۔
ملک گیر پائلے پر ۱۲ فی صد بچے اس مرض سے فوت ہوتے ہیں۔

صرف امریکا کے اسپتال ہی جراثیم عقودیہ کا نشانہ نہیں ہیں، تمام
اُن ملک میں جہاں صدحوی اور دیگر معمولات استعمال ہوتی ہیں یہ دیکھی ہوئی
ہیولنسٹ کے ایڈیٹر کے نام ایک خط میں کہ گلیا جو کہ اکثر اسپتالوں میں قابل
تجزیر جراثیم عقودیہ نے کلام بجا رکھا ہے۔ صدحوی دواؤں کی ایجاد سے پہلے ان
کی اس قدر گرم بازاری نہیں تھی اور نہ یاس حد درجہ ثابت ہوتے تھے۔
چیسٹ یا ران طریقیت بعد از میں تدبیر یا بول تو طبی پیشے کے
افراد اس مرض کے متعلق پہلے میں خاموش رہنا پسند کرتے ہیں، لیکن کی اسپتال
میں وہ پھیپھڑوں کی پھوٹ پھوٹ جاتا ہوا ایسی دبا میں صدحوی دواؤں کی
دریافت کے بعد سے اکثر پھوٹی رہتی ہیں اور کچھ نہ کچھ بیان دینا ہی پڑتا ہے۔
اور نفع جراثیم طریقوں کی پابندی کی سختی سے ہدایت کی جانے لگی ہے۔

اندازہ کیا گیا ہے کہ ادنیٰ گیل جو دروازہ مریضوں کو تقسیم کیے جاتے
ہیں ان میں سے ہر ایک میں تقریباً پانچ ہزار جراثیم ہوتے ہیں لیکن کسوں کو
دیسہ پاک کرنا ایک ایسا مسئلہ ہے جس کا حل ابھی تک دریافت نہیں ہو سکا۔
یہ طبی رسالے میں کہا گیا ہے کہ خوب دھوکر دھونے سے بہتر کوئی نفع جراثیم مدیر
یہ ہے — سچے دانہ کنڈہ نادان ایک بعد از خواتی بسیار

دواؤں کی روایت میں کہا گیا ہے کہ یہ تو خشک طرح سے نہیں معلوم ہوا کہ
تظام قدرت میں یہ جراثیم کیا کرنا اور ادا کرتے ہیں لیکن جراثیمی حیات کے علم سے
ہر جوتہ ہے کہ جراثیم عقودیہ قدرت میں جراثیمی توازن کا ایک ضروری جز ہیں
سکتا ہے کہ یہ حیات کے عمل میں یا عمل دفع میں ادا دیتے ہیں یا امراض کے دیگر
بم کو قابو میں رکھتے ہیں یا ان کا ازالہ کرتے ہیں۔ اگر جراثیم عقودیہ کو فنا بھی
یا جائے۔ جو کہ بظاہر حالات محال معلوم ہوتا ہے — تو کسی اور قسم
بم کا پیدا ہو جانا جو ساری دنیا کو لپیٹ میں لے لیں بعد از قیاس نہیں ہے۔

خود ناقابلِ تجزیہ جراثیم کی کیا ساخت والہ نہ کسی تصویر کا دوسرا رخ
نسلیں پیدا کر رہے ہیں (بھی دکھانے کی کوشش کی ہے وہ سکا رادڈ
ان تیز رفتاریت تو بہت گاتے ہیں لیکن کسی یہ بھی بتاتے ہیں کہ ہم جراثیم عقودیہ

کی طرح تمام جراثیم کی ناقابلِ تجزیہ نسلیں پیدا کر رہے ہیں۔ اسی طرح ہم بھی کسے مار دواؤں
سے لاتعداد اقسام کے کیڑوں کی نسلوں کو بھی ایسی نسلوں میں تبدیل کر رہے ہیں جو کسی
سے مغلوب نہیں کی جاسکیں گی، ہم جراثیم کش دواؤں سے انہوں کے مضر صحت جراثیم
کے ساتھ مفید صحت جراثیم کا بھی قتل عام کر رہے ہیں جو خطرناک جراثیم سے ہماری حفاظت
کے طبیعت کے توازن کو برقرار رکھتے ہیں جراثیم دیا کیڑے مکوڑوں پر رفتہ رفتہ ان تمام
دواؤں کی تاثیر ختم ہوتی جا رہی ہے جو یکے بعد دیگرے ان کی نسل کشی کے لیے استعمال کی گئی
ہیں اور یہی مخلوق زہریلی دواؤں کو کھا کر ان کی عادی ہوتی جا رہی ہے۔ براہِ بارگہ ہے
ایک زیادہ قوی اور زہریلی صدحوی دوا کی ضرورت درپیش آ رہی ہے جو کیڑوں کو ماریا
کی نیادہ سے زیادہ سخت جان نسلوں کو ماریا کی جارہی ہے جن کے مقابلے کے لیے
ہمارے موجود اسلحہ بیکار ہو گئے جاتے ہیں اور ہمیں نئے خطرناک تر اسلحہ تیار کرنے
پڑ رہے ہیں جو اپنی تاثیر میں جراثیم بم کا حکم رکھتے ہیں جن کا ایک طویل عرصہ کے بعد
قوی طور پر تیز ہو چکا ہے کہ نہ مرض ہے اور نہ مرض اور نہ جراثیم کا تیز ہی صفحہ
ہستی سے نابود ہو جائے۔ جراثیم تو ابھی صوف جاپان میں استعمال ہوا ہو کہ دنیا
کے جراثیم ساری دنیا میں حیات طبعی کو فنا کر رہے ہیں لیکن ہر طرف کی کمی کی توجہ نہیں ہے۔
کارخانہ عالم میں نشہ کا موتے شاذ و نادر ہی آتا ہے اور بظاہر خاموش معتدل اور امن
طافیں ہر آن کا رخا رہتی ہیں اور یہی طافیں عالم کی تدریج ترین طافیں ہیں کہ انہوں میں
قیادت غیر محسوس طریقہ عمل میں آتے ہیں اور یہی تغیرات دراصل بیلاوی اور عظیم ترین
تغیرات ہوتے ہیں دراصل طاقت کی لطیف ترین اور کم سے کم مقدار ہی انقلابی طاقت
ہو جو ہر آن برسرِ عمل ادا کا رہتا ہے۔ اگر جراثیم کے ساتھ ہماری جنگ لسی نادانی اور حماقت
کے ساتھ جاری رہی تو آخری فتح یقیناً جراثیم کی ہوگی۔ پیغمبرِ عالم مسلم کا ارشاد ہے
کہ قیامت دنیا میں اس وقت آئیگی جب دنیا میں ندی کا وجود باقی نہیں رہے گا۔
یہاں غالباً ندی سے ندی مراد ہونے کے علاوہ تمام نعمی مخلوق بھی ہے جس کو ہر قسم
انسانیت کے لیے محض مصرت رسال سمجھتے ہیں اور قدرت کے توازن حیات میں ان
کو ذلیل خیال نہیں کرتے۔ اگر ہماری مساعی کا رخ اسی سمت رہا تو ہم اپنے
کھود سے کتنوں میں خود گر پڑیں گے اور ہماری سائنس ساری تہذیب کو
اپنے ساتھ لے ڈوبے گی یا یوں کہیے کہ اپنے زہر سے خود ہلاک ہو جائے گی یا خود اپنی
آگ میں محسوس ہو جائے گی جس کے اندھن میں ہم خود زہر دوزخا ضافہ کرتے
جا رہے ہیں اور جو خود ہماری اپنی جلائی ہوئی ہے۔

کارمینا

درد شکم، ہضمی، بھوک کی کمی،
اچھا رہ، قبض، قے، دست،
ہضم کی خرابی

یہ اور معدہ اور جگر کے دوسرے امراض آج کل عام ہیں۔ اور ان شکایتوں کی وجہ سے نہ صرف صحتیں خراب رہتی ہیں بلکہ کار بار اور زندگی کے دوسرے مشاغل پر بھی اثر پڑتا ہے۔ اچھا ہضم اور صحیح معدہ اچھی صحت کا ضامن ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ آپ دی ہیں جو کچھ آپ کھاتے ہیں۔ لیکن جب آپ کا کھانا برا جسم کو نہ لگے، اور جڑو بدن ہو کر خون بن کر آپ کو طاقت نہ پہنچائے تو کھانا پینا ہی بے کار نہیں ہوتا بلکہ اٹھنا بیٹھنا، سونا جاگنا مشکل ہو جاتا ہے اور جینا ڈوبتا ہے۔

ہمدرد کی ایسا ریڑیوں اور ہمدرد مطبوں میں چیدہ جڑی بوٹیوں اور ان کے قدرتی نمکیات پر طویل تجربات اور سائنسی تحقیقات کے بعد ایک متوازن اور مفید دوا کارمینا تیار کی گئی جو ہضم کی جلد خرابیوں کو دور کرنے میں خصوصیت رکھتی ہے۔ کارمینا معدے پر نہایت خوشگوار اثر کرتی اور اس کے افعال کو درست کرتی ہے۔ ہضم کے فعل کے لیے جو رطوبتیں ضروری ہیں کارمینا ان کو مناسب مقدار میں پیدا کرتی ہے۔ جگر کی اصلاح کرتی اور جگر کی جملہ خرابیوں کو درست کرتی ہے۔



سینے کی جلن، تیزابیت، پیٹ کا بھاری پن، نفخ، بد ہضمی، پیٹ کا درد، کمٹی ڈکاریں، درد شکم، متلی اور قے، بھوک کی کمی، قبض یا معدہ اور جگر کی دوسری بیماریوں میں کارمینا کا استعمال نہایت مفید ہوتا ہے۔

کارمینا نظام ہضم کو درست اور قدرتی کریمکی یقینی دوا ہے۔ ہر موسم اور ہر آب و ہوا میں ہر مزاج کے لوگوں کے لیے فائدہ بخش اور خوش ہے۔ بلا خطر استعمال کی جاسکتی ہے۔ کارمینا ہر گھر کی ایک ضرورت ہے۔

ہمدرد

ہمدرد دواخانہ (دقت) پاکستان
کراچی ڈساکہ لاہور چائیکام

19 5 JUL 1962



جولائی ۱۹۶۲ء

ہمدرد صحت

کراچی

جلد:

شمارہ: ۷

۱	ادارہ	ڈاکٹر رضی الدین صدیقی (شخصیت)
۲		نورالعیون
۱		انسانی خرگوش
۶	منصور علی خاں	خوراک اور ورزش سے جسم کو توانا اور سڈول رکھے
۱۱	حامد اللہ افسر	پسینہ
۳	لیلا رڈ کارڈیل	پُر شباب زندگی کے لیے غذا کی منصوبہ بندی کیجیے!
۱۵	رابرٹ ہیل بروئر	دانش مندانه فیصلہ کس طرح کرنا چاہیے؟
۱۷	ڈاکٹر محمد عثمان خاں	عضلات کے تناؤ کو کم کر کے سکون حاصل کیجیے!
۱۹	پروفیسر انجم اعظمی	ادیبوں کی نفسیات
۲۱	مدر حسین امروہوی	معصوم قاتل
۲۵		پتھری اور اس کا علاج
۲۷	ڈاکٹر محمد عثمان خاں	درد سر کیوں ہوتا ہے
۲۹		ایلمر جی
۳۱	ڈاکٹر محمد عثمان خاں	حیاتیاتی گھڑیاں
۳۳	موسیو محمد اقبال حسین	چوبیس ورزشوں کا ایک دوسرا کورس (۵)
۳۵	حسین قلی	آخری علاج (افسانہ)
۳۹	ادارہ	سوال و جواب
۴۳	ایم۔ وائی۔ خاں	فارماسیوٹیکل ریسیرچ
۴۵	ارشاد تھانوی	عہد بھٹانیہ کے ہسپتالوں کی زمیں

۱۱ رسالہ: سینتیس روپے

۱۵ سال کے لیے: پچھتر روپے

سالانہ: چار روپے

ایڈیٹر
حکیم محمد سعید

رعایتی اسکیم

ہمدرد صحت کا سالانہ چندہ چار روپے ہے۔ ڈا سال کے لیے ایک مشت چندہ ادا کرنے والے حضرات کے لیے دو روپے کی خصوصی رعایت ہے یعنی وہ ہر ایک وقت صرف چھ روپے ادا کر کے دو سال کے لیے خرید بن سکتے ہیں۔ یہ سہولت بھی ادارہ نے رکھی ہے کہ دو مختلف ناموں اور پتوں پر بھی چھ روپے میں ایک ایک سال کے لیے ہمدرد صحت جاری کیا جاسکتا ہے۔

ہمدرد صحت اور ہمدرد نو نہال دونوں رسالوں خریدار صاحبان کے لیے یہ رعایت ہے کہ وہ بجائے ساڑھے چھ روپے کے صرف پانچ روپے اکٹھے کر کے دونوں رسالوں کے ایک ایک سال کے خر بن سکتے ہیں۔ اس شکل میں دو مختلف نام اور دینے کی سہولت رکھی گئی ہے۔

ہمدرد نو نہال کا سالانہ چندہ دو روپے پچاس ہے، لیکن ہر ایک وقت صرف چار روپے ادا کر کے سال کے لیے خریدار بن سکتے ہیں اور چاہیں تو ناموں اور پتوں پر بھی ایک ایک سال کے صرف چار روپے میں ہمدرد نو نہال جاری کرایے یعنی ۲۴ رسالے جن کو اگر آپ ایک ایک کر کے خریدیں تو آپ کو چھ روپے خرچ کرنا پڑے گا آپ کو گھر بیٹھے پابندی کے ساتھ صرف چار روپے مل سکتے ہیں۔ (ادارہ)

ڈاکٹر رضی الدین صدیقی بقیہ صفحہ ۳

۵۹-۶۱۹۵۸ میں حکومت پاکستان کے مقرر کردہ تعلیمی کمیشن کے رکن بنائے گئے۔ پھر اس کمیشن کی سفارشات کے مطابق اعلیٰ تعلیم کی اصلاحات کے نفاذ کے نگران مقرر ہوئے۔

حکومت پاکستان کے مقرر کردہ سائنس کمیشن (۵۹-۶۱۹۶۰) کا بھی آپ کو رکن نام زد کیا گیا۔

اردو زبان میں سائنس اور تعلیم کے مسائل و نظریات پر آپ کی چند بہترین کتابیں شائع ہو چکی ہیں۔

۶۱۹۴۱ میں انجمن ترقی اردو ہند نے آپ کی کتاب 'نظریۂ اضافیت' شائع کی جو اس موضوع پر اردو کی غالباً واحد کتاب ہے۔

'تعلیم کا مسئلہ' آپ کی ایک اور اہم کتاب ہے جو مختصر ہونے کے باوجود تعلیمات پر جامع اور مکمل کتاب مانی گئی ہے۔ اردو کا ایک اور کتابچہ 'اقبال کا تصور زمان و مکان' ادبی حلقوں میں مقبول ہے۔ 'اقبال اور مسئلہ خودی' اور سائنسی موضوعات پر انگریزی زبان میں لکھنوں کے علاوہ آپ کے پچاس سے زیادہ سائنسی تحقیقی مقالات شائع ہو چکے ہیں۔

ڈاکٹر صاحب نے جن مختلف ممالک کے دورے کیے ہیں ان میں سے چند یہ ہیں:

ایران، عراق، لبنان، ترکی، مصر، اٹلی، آسٹریا، ہالینڈ، سوئزرلینڈ، فرانس، اسپین، جرمنی، بلجیم، ناروے، سوئڈن، ڈنمارک، انگلستان اور امریکا۔

بعض قارئین کرام خط و کتابت کرتے وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے جس کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارشاد کی تعمیل میں وقت ہوتی ہو اور وقت میں گلتا ہو۔ براہ کرم اپنے خط میں خریداری نمبر ضرور لکھیے۔ خریداری نمبر رسالہ کے ریسیپر پر آپ کے پتے کے اوپر لکھا ہوتا ہو۔

"ادارہ"

ڈاکٹر محمد رضی الدین صدیقی

"ستارۂ امتیاز" کا اعزاز دیا۔

- فیڈرل ری پبلک آف جرمنی کے صدر نے آپ کو کمانڈر کراس آف دی جرمن آرڈر آف میرٹ دیا۔
- عثمانیہ یونیورسٹی نے ۱۹۴۲ء میں آپ کو "ڈاکٹر آف سائنس" کی اعزازی ڈگری عطا کی۔

- نیشنل اکیڈمی آف سائنسز، انڈیا نے ۱۹۳۸ء میں 'ریاضیاتی ریسرچ' پر "وزیر تعلیم کا طلائی تمغہ" دیا۔
- ڈاکٹر صاحب معتمدینک سوسائٹی آف پاکستان کے ۶۵۹ء سے اور پاکستان اکیڈمی آف سائنسز کے ۱۹۹۰ء سے اور انٹرنیٹ یونیورسٹی بورڈ آف پاکستان کے ۱۹۵۰ء سے صدر ہیں۔

ڈاکٹر رضی الدین صاحب صدیقی اپنی غیر معمولی صلاحیتوں کی وجہ سے بہت سے تعلیمی اداروں کے صدر رہے ہیں:

★ ۱۹۳۱ء میں انڈین سائنس کانگریس کے شعبہ ریاضی کے صدر منتخب ہوئے۔

- ★ ۱۹۳۸-۳۹ء میں انڈین معتمدینک سوسائٹی کے صدر رہے۔
- ★ ۱۹۵۲ء میں پاکستان ایسوسی ایشن فار ویڈیو اسٹڈی آف سائنسز کے صدر مقرر ہوئے۔

- ★ ۱۹۵۶-۵۷ء میں برٹش کامن ویلتھ یونیورسٹیز ایسوسی ایشن کے انتظامی بورڈ کے صدر رہے۔

• ڈاکٹر صاحب نے ۱۹۳۶ء سے اب تک مختلف بیرونی ممالک میں تہذیبی اور سائنسی وفد کے ساتھ حکومت کی نمائندگی کی ہے۔

ڈاکٹر صاحب ۱۹۵۳ء سے ۱۹۶۰ء تک پاکستان کونسل آف سائنٹیفک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ کی مجلس منتظرہ کے رکن رہے۔

(باقی صفحہ ۲ پر)

ڈاکٹر محمد رضی الدین صدیقی ۱۹۰۵ء کو حیدرآباد دکن میں پیدا ہوئے۔ ۱۹۲۵ء تک حیدرآباد دہلی میں رہے۔ ۱۹۲۰ء میں آپ نے 'منشی' کا امتحان پاس کیا۔ ۱۹۲۱ء میں عربی کے امتحان مولوی میں کامیابی حاصل کی۔ ۱۹۲۵ء میں عثمانیہ یونیورسٹی سے بی۔ اے پاس کیا۔ آپ اپنے غیر معمولی حافظے اور ذہانت کی بنا پر ابتدائے تعلیم سے ہر مقام میں اول آتے رہے۔ بی۔ اے کرنے کے بعد آپ انگلستان چلے گئے، وہاں آپ نے کیمبرج یونیورسٹی سے معتمدینک ٹری پاس (MATH-EMATICAL TRIPD) اور ایم۔ اے کی ڈگریاں حاصل کیں۔ ۱۹۳۱ء میں جرمنی کی لپزگ یونیورسٹی سے پی۔ ایچ۔ ڈی کیا۔

۱۹۳۱ء میں آپ اپنی مادر مدرس گاہ عثمانیہ یونیورسٹی میں ریاضی پروفیسر مقرر ہو گئے۔ ۱۹۳۳ء میں آپ کے کاموں اور سائنس کی دنیا آپ کی شہرت کو دیکھتے ہوئے عثمانیہ یونیورسٹی کا ڈاکٹر آف ریسرچ بنادیا۔ ۱۹۳۸ء میں آپ اسی یونیورسٹی کے وائس چانسلر ہو گئے اور ۱۹۴۹ء تک اہم دے پروفیسر رہے۔ اس کے بعد آپ پاکستان آ گئے اور ۱۹۵۰ء سے ۱۹۶۹ء تک پشاور یونیورسٹی میں پروفیسر، ڈاکٹر آف ریسرچ اور وائس لٹری حیثیت سے خدمات انجام دیں۔

۵۸-۱۹۵۹ء میں پاکستان ایٹم انرجی کمیشن کے ممبر کی حیثیت فائز سائنسی کام میں مصروف رہے۔

مئی ۱۹۵۹ء سے آپ سندھ یونیورسٹی کے وائس چانسلر ہیں اور تعلیم کے ساتھ ساتھ سائنس کی گراں قدر خدمات بھی انجام دے رہے ہیں۔

• ڈاکٹر رضی الدین صاحب صدیقی کو صدر پاکستان نے ۱۹۶۰ء میں

امراض چشم پر فارسی زبان میں پہلی کتاب

نورالعیون



مصنف: ابی روح محمد بن منصور ابی عبداللہ بن منصور الجرجانی
المعروف بزریر دست۔

حجم و قطر: ۷/۴ + ۳/۴ - اوراق ۲۶۰ - سطور ۱۵ خوشخط نستعلیق
سن تالیف: ۳۸۰ھ - ۶۱۰ھ

سن کتابت: ۹۸۰ھ

عہد: ابوالفتح ملک شاہ بن محمد بن داؤد سلجوقی

(۳۶۵ھ - ۶۱۰ھ - ۳۸۵ھ - ۶۱۰ھ)

موجود: اورینٹل پبلک لائبریری - بانگی پور - بودلین لائبریری۔

علیہ السلام الخ۔

کتاب کے مقدمہ سے ظاہر ہوتا ہے کہ مصنف نے اپنے سرپرست
مرتی اعلیٰ ابوالفتح ملک شاہ بن محمد بن داؤد سلجوقی (عہد حکومت ۳۶۵ھ - ۳۸۵ھ)
۱۰۶۲ھ - ۱۰۹۲ھ کی خواہش پر تالیف کی۔ وہ اکثر اپنے پیش رو اطباء شافعیہ
بن احنق، ابن ماسویہ اور زکریا رازی کا تذکرہ کرتے ہوئے لکھتا ہے کہ چون کہ فارسی
اس کے عہد کی مروجہ زبان ہے اور موجودہ حکمران ادراقلے ولی نعمت کی دوا
زبان بھی فارسی ہے، اس لیے یہ کتاب فارسی میں سوالات و جوابات کی شکل میں
لکھی تاکہ ہر شخص بہ آسانی یاد رکھ سکے۔

ترتیب کتاب

کتاب دس مقالات پر مشتمل ہے، جس میں سے ہر مقالہ متعدّد
سوالات و جوابات پر مشتمل ہے:

مقالہ اول - در علم تشریح و ترکیب و حدود ہیئت و مزاج خاص الخ
عام چشم و طبقات و رطوبات عضو الخ

ترجمہ: پہلا مقالہ آنکھ کی تشریح، اس کی ساخت و ترکیب اس

امراض چشم پر طب کے یونانی دور کی کوئی ایسی قابل ذکر مستقل کتاب
دستیاب نہیں ہوئی جس سے عہد اسلامی میں عربوں نے استفادہ کیا ہو۔ طب
کے اسلامی دور میں حنین بن احنق (۱۹۴ھ - ۲۶۴ھ - ۶۸۷ھ) نے
عربی زبان میں پہلی کتاب "العشر مقالات فی العین" لکھی، جسے
میکس سترمان نے ۱۹۲۸ء میں قاہرہ میں ادارت کی اور اصل عربی متن انگریزی
ترجمہ کے ساتھ شائع کیا۔ بعد کے آنے والے طبائے اسی کتاب کو ماخذ قرار دیا، اس
پر مزید تحقیقات کی اور اضافے کیے، بالخصوص الترازی نے "الحاوی"
میں، ربن طبری نے "فردوس الحکمۃ" میں، علی بن عیسیٰ
الکحال نے "تذکرۃ الکحالین" میں حنین بن احنق کی اس کتاب
سے استفادہ کیا ہے۔ مؤخر الذکر کتاب نہ صرف عہد اسلامی کے طبّی مدارس کے
نصاب تعلیم کا ایک جزو تھی، بلکہ قرون وسطیٰ میں یورپ کی طبی درس گاہوں میں
ایک مستند کتاب کی حیثیت سے پڑھائی جاتی تھی۔ پیش نظر کتاب "نورالعیون"
فارسی زبان میں امراض چشم کی پہلی کتاب ہے جس میں سوال و جواب کی شکل
میں آنکھوں کی بیماریوں اور ان کے علاج کو تفصیل سے بیان کیا گیا ہے۔

ابتداءً کتاب: بدانکہ اول علم بزبان یونانی و سریانی بود تا وقت پیغامبر

حردرد شکل و نسبت مزاج خاص و عام، آنکھ کے طبقات و در طبقات کے بیان میں ہے۔ اس میں ایک سو پچاس سوالات اور ان کے جوابات ہیں۔ ورق ۴۴ الف تا ورق ۴۱ ب۔

مقالہ دوم۔ در بیماریا و عارضہائی کہ بنقینہ در چشم و بحس در توآن یافت و علامت ہر یکے چگونہ باشد و سبب آن بیماری از چہ باشد و نام ہر یکے چہ خوانند و این سہل است در یافتن و شناختن این۔

ترجمہ: دوسرا مقالہ۔ آنکھوں کی ان بیماریوں اور شکایتوں میں جو آنکھ سے دیکھی اور حواس کے ذریعہ محسوس کی جاسکتی ہیں، ہر ایک کی علامت کیا ہوگی؟ اس بیماری کا سبب کیا ہوگا اور ہر ایک کا نام کیا ہے۔ اس طرح ہر ایک کا پہچاننا اور تشخیص کرنا آسان ہے۔

اس میں دوسو پندرہ سوال و جواب ہیں۔ ورق ۴۱ ب تا ۸۹ ب۔

مقالہ سوم۔ در بیماریا کہ بحشیم نواں دید و بحس نواں یافت الابلعلی نام و تیزی درست و زکائی تیز۔

تیسرا مقالہ۔ ان بیماریوں میں جو نہ تو آنکھوں سے نظر آسکتی ہیں اور نہ حس کے ذریعہ معلوم ہو سکتی ہیں، بلکہ ان کی تشخیص صرف ذہن رسا اور اعلیٰ درجہ کے فہم و ذکا کے ذریعہ ہو سکتی ہے۔

اس میں دوسو پانچ سوالات و جوابات ہیں۔ ورق ۸۹ ب تا ۱۲۲ الف۔

مقالہ چہارم۔ در علاج بیماریا ہائی کہ آن را علاج توآن کرد و علاج پذیر و آن علت ہائی توآن دید و بقل توآن شناخت و ہر نوعی را از ان بیماریا عارضہا چہ گونہ علاج کنند تا موافق آید و از وی زود دفع پیدا آید۔ الخ

ترجمہ: چوتھا مقالہ۔ ان بیماریوں کے علاج میں جن کا علاج کیا جاسکتا ہے اور جو علاج میں ہیں۔ یہ وہ بیماریاں ہیں جو آنکھوں سے دیکھی جاسکتی ہیں اور عقل سے پہچانی جاسکتی ہیں۔ ان میں سے ہر بیماری اور شکایت کا جدا گانہ علاج کیا ہوگا، تاکہ علاج باب ہوا اور اس سے بہت جلد نفع حاصل ہو۔

اس میں ایک سو ستتر سوالات و جوابات ہیں۔ ورق ۱۲۲ الف تا ۱۶۴ الف۔

مقالہ پنجم۔ در بیماریا ہائی کہ در چشم افتد کہ آن را علاج نباشد و علاج در دروغ برش نزنند۔

ترجمہ: پانچواں مقالہ۔ آنکھوں کی ان بیماریوں میں جن کا نہ تو علاج ہو سکتا اور نہ وہ علاج قبول کر سکتی ہیں۔ انجام کار زخم پڑ جاتا ہے۔

اس میں بیس سوال و جواب ہیں۔ ورق ۱۶۴ الف تا ۱۹۷ الف۔
مقالہ ششم۔ در آن کہ چہ باید کردن تا مضرت بازدارد و منفعت برپا سازد۔ الخ

ترجمہ: چھٹا مقالہ۔ ان تدابیر کے بیان میں جو عیسیر العالج بیماریوں سے آنکھوں کو نقصان پہنچانے سے باز رکھتے اور بیمار کو نفع پہنچاتے ہیں۔

اس میں ایک سو انیس سوالات و جوابات ہیں۔ ورق ۱۹۷ الف تا ۱۹۶ الف۔
ترجمہ: ہفتم۔ در صفت و دستکار بیماریا کہ در چشم باید کرد کہ ہر یک چگونہ باشد۔ الخ

ساتواں مقالہ۔ آنکھ کی دستکاریوں (عمیات چشم) کی نوعیت اور طریقہ کار کیا ہے۔

اس میں بیس سوال و جواب ہیں۔ ورق ۱۹۶ الف تا ۲۱۳ الف۔
مقالہ ششم۔ در آن کہ علاج نواں کردن بدرد نہ بدستکاری و ذراتان گویند کہ علاج کنیم و دروغ گویند۔ الخ

ترجمہ: آٹھواں مقالہ۔ ان بیماریوں کے بیان میں جن کا نہ تو دوا کے ذریعہ علاج ہو سکتا ہے اور نہ دستکاری سے ان کا ازالہ کیا جاسکتا ہے، لیکن جو شہدہ باز یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ ہم ان کا علاج کرتے ہیں وہ سراسر جھوٹ ہے۔

اس میں بارہ سوال و جواب ہیں۔ ورق ۲۱۳ الف تا ۲۱۹ الف۔
مقالہ نہم۔ در دوا ہائی مفرد کہ در علاج چشم بکار آید۔ الخ
ترجمہ: نوواں مقالہ۔ ان مفرد دواؤں میں جو آنکھوں کے علاج میں مستعمل ہیں۔

اس میں اکیس سوال و جواب ہیں۔ ورق ۲۱۹ ب تا ۲۳۸ ب۔
مقالہ دہم۔ در دوا ہائی مرکب کہ در علاج بیماریا ہائی چشم بکار برند۔ الخ
ترجمہ: دسواں مقالہ۔ ان مرکب ادویہ کے بارے میں جو آنکھ کی بیماریوں کے علاج میں استعمال کی جاتی ہیں۔

اس میں اکیس سوال و جواب ہیں۔ ورق ۲۳۸ ب تا ۲۷۰ ب۔
پیش نظر خطوط کے اوراق اکثر مقامات سے بنائے ہیں۔ شروع کے چند اوراق آب رسیدہ ہیں۔ اس کا ایک نسخہ دواؤں لائبریری میں موجود ہے (ملاحظہ ہوا تھی کیٹلاگ نمبر ۱۵۷۰)۔ کتب خانہ سالار جنگ میوزیم میں اس کا ایک نایاب نسخہ موجود تھا، جو بد قسمتی سے پچھلے دو تین سال پیشتر سرقہ ہو گیا۔

شہیدانِ طب

انسانی خرگوش

جوہنی نوع انسان کی بہبودی کے لیے
اپنی جان کو خطرہ میں ڈال دیتے ہیں

حال ہی میں انگلستان کے ایک مضافاتی شفاخانہ کی خاموش نغمائیں جارس ہارڈو نامی ایک شخص کو طیرانی کی ایک مہلک ترین قسم کی سرایت پہنچائی گئی۔ یہ سرایت جنگل کے معمولی طیرانی حملے کے مقابل میں کئی سو گنا زیادہ سخت اور شدید تھی۔ یہ ہارڈو دوسرے بہت سے رضاکارانہ طور پر خود قحط شوق بن جاتے ہیں۔

ایپسم کی "نرٹ کلینک" میں ہارڈو کو ایک دوائے میں سے اندر داخل کیا گیا، جس پر چلی حروف میں خطرہ کا لفظ لکھا ہوا تھا اور نیچے ایک بڑے پتھر کی تصویر بنی ہوئی تھی۔ یہ پتھر ایک انسانی کھوپڑی پر بھینسا تھا ہوا اتر رہا تھا۔ اس گرم اور مرطوب کمرے کے اندر کئی پیچھے دھکے ہوئے تھے، جن کے اندر سینکڑوں پتھر بھینسا رہے تھے، جنہیں ہم گھنٹوں سے بے غذا بھوکا رکھا گیا تھا۔ ہارڈو کا کوٹ

اُتار کر قیص کی آستین اوپر چھاکر اس کے ہاتھ کو ایک پیچھے کے اندر رکھ دیا گیا۔

بیس منٹ کے اندر بھوکے پتھروں نے ہارڈو کا خون خوب ہی بھر کر دیا۔ پھر اس کا دوسرا ہاتھ ایک دوسرے پیچھے کے اندر رکھا گیا اور اس کے بعد اسے ایک بستر پر بٹا دیا گیا۔ جہاں اس کی تنگی رانوں پر کئی سو دوسرے پتھروں سے کٹوا گیا۔ دودن کے بعد پتھروں کو کٹوائے کا یہی عمل دہرایا گیا۔ اس وقت تک ہارڈو کو پتھر ۷۰ جگہ کاٹ چکے تھے اور اس کے بازو، ہاتھوں اور رانوں وغیرہ پر بڑے بڑے چٹے سوجن کر شرح ہو گئے تھے اور ان میں سخت ناقابلِ برواشت سوزش پیدا ہو گئی تھی۔ اس ضمن میں اہم چیز یہ حقیقت ہے کہ ہارڈو کو جس



قسم کی طیرانی سرایت پہنچائی گئی تھی وہ "فالمی پارم" نوع کی تھی، جس کا صرف ایک ہفتہ کا خطرناک ہوتا ہے اور اگر اس کا فوری مناسب علاج نہ کیا جائے تو یہ جو مہلک ہوتا ہارڈو کی جان معمول سے سات سو گنا زیادہ خطرے میں پڑ گئی تھی اور یہ خطرہ اس نے ر طور پر قبول لیا تھا۔

اس خطرناک تجربے سے ہارڈو موت کے قریب پہنچ چکا تھا۔ ڈاکٹروں اور طیرانی (شارک، گراہم اور شوٹ وغیرہ) نے اس تحقیق کا آغاز بیس سال پہلے کیا تو کی یہ آخری کڑی تھی۔ اس آخری دلیل نے تجربے کے نتائج کا حال دنیا کو بہت کم معلوم اس تجربے سے یہ ثابت ہو گیا کہ طیرانی انسانی جگر کے اندر ایک زیادہ حساسیت رکھتا ہے۔ اس تجربے کی مدد سے طیرانی کے لیے شافی دوا کی تلاش و تحقیق میں بھی رہنمائی ہوئی۔ طیرانی ایک ایسا مرض ہے، جس میں ہر سال دنیا کی آبادی کا آٹھواں حصہ تیر افراد مبتلا ہوتا ہے اور کم از کم تیس لاکھ مر جاتے ہیں۔

تاریخ طب ہارڈو جیسے سینکڑوں فن کی حیرت انگیز سرگزشت سے بھری بہت سے آدمی اپنے جسم سرطان جیسے ہلکے مرض کی تحقیقات کے لیے پیش کرنے کے لیے درجست آباد ہیں۔ کیتھ کے محکمہ صحت ما سیکرٹری (ڈاکٹر ڈوگنی) نے یہ ثابت کر کے کہ سرطان ایک شخص سے دوسرے میں منتقل ہوتا ہے، ایک نازہ شرہ عورت کی سرطان سے نکالا ہوا مادہ اپنے جسم کے اندر تطہیم کے داخل کرایا۔

بیلری کے خلاف جنگ ازالہ درد و الم کے لیے بھی ہے۔ چنانچہ دوا کی بہ نوعیت دریافت کرنے کے لیے بھی تحقیقات جاری ہے۔ اس ضمن میں سینٹ ایو ہسپتال اسکاٹ لینڈ کے ڈاکٹر ڈوگنی نے اپنے جسم کو نفاذ دودن کے ہونے حقائق کے علاوہ یہ معلوم کرنے کی توقع رکھتے ہیں کہ ایک سالم عضو کے کٹ جانے پیدا ہو سکتا ہے اس کے مقابل میں ایک پھوٹا سا شفا کیوں زیادہ درناک ہوتا اس کی تحقیق کے لیے جو تجربات ان کے جسم پر کیے جاتے ہیں، ان میں جلد کی تیر آسانی جاتی ہیں اور شریانوں اور عضلات کے اندر ہاتھ پاؤں میں سوزنا داخل

جناب اب بھی ایک بلائے عظیم اور ایک بدترین مرض ہے جس سے انسان متاثر ہو سکتا ہے، مگر ڈاکٹر ساکرے ٹس گنگو ڈاکٹر نے عہدِ خودمختاری بننا منظور کیا۔ ان کی وفات ۱۹۴۵ء میں ہوئی۔ اس مقصد سے کردہ اس مرض کے مختلف علاج و طعالت، ترقی پذیر رفتار و تیز رفتاری کا خود اپنے بدن پر صحیح مطالعہ کریں۔ جب مرض کی سرایت ان کے جسم میں جاگزیں ہو کر پھوٹ پڑی، تب بھی انہوں نے ہر قسم کے علاج معالجے سے قطعی انکار و اجتناب کیا۔ بالآخر اسی جاں بازن نے اسکندریہ (مصر) میں جزیروں کی ایک نوآبادی کا انصرام و اختتام کیا، تاکہ وہاں اس مخصوص مرض کی مزید تحقیقات جاری رہے۔ شہیدانِ طب کی حوصلہ مندی، جاں بازی اور ہمدردی، انسان کی یہ کمائی بہت طولانی ہے۔ اس کی متعدد مثالیں دنیا کے تقریباً ہر ملک میں اب بھی تاب نہیں ہیں۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ انسان کی قسمت ایسے ہی بہادر و دو جانانوں کو دیتے ہیں، جو ہمدردی بنی نوع انسان کے نیک جذبہ سے اپنی جان تک کی پروا نہیں کرتے۔ ان کے یہ کارنامے اٹیم ہوں کی داستانِ ہلاکت خیزی یا چاند تک سفر کرنے کی کامیابی کوششوں سے کہیں زیادہ دل چپ اور دل آویز ہیں۔



خدا کسی کا نزلہ زکام سے پاؤ نہ ڈالے۔ اس کے ہاتھوں انسان کی حالت قابلِ رحم ہو جاتی ہے۔ لیکن سعالین کا صرف استعمال آپ کو اس مصیبت سے محفوظ رکھے گا۔ اس کا علاج بھی ۱۰۰۰ روپے سے بچنے کا ایک موثر ذریعہ ہے۔

سعالین

نزلہ زکام اور کھانسی کے لئے

— بریسکس —

بچے، عورتیں اور بزرگ سوزش اور کھانسی کے لئے اور بزرگ کھانسی کے لئے
افاقہ محروس ہلاک اور مرض کی شدت بہت حد تک کم ہو جائی گی۔

اور یہ سب کارروائی کوئی بے جہی پیدا کرنے والی دوا استعمال کیے بغیر کی جاتی ہے۔ یہ مصیبت اور درد وہ اس امید پر برواشت کوٹتے ہیں کہ اس سے بالآخر دوسروں کے درد کے ازالہ کی راہیں معلوم ہو جائیں گی۔

ابتداءً مرضِ نوم کا تحقیقاتی مطالعہ خرگوشوں اور بندوں پر کیا گیا، مگر اس سے کوئی مفید نتیجہ حاصل نہیں ہوا، اس لیے یہ فیصلہ کیا گیا کہ تحقیقات کو آگے بڑھانے کے لیے انسانی خرگوش "تجرباتی خرگوش کی طرح انسان" کا استعمال کرنا ضروری ہے۔ اس مقصد کے لیے ریاستہائے متحدہ امریکہ کے سینٹ لوئی ہسپتال کے تین ڈاکٹروں نے تجربات انجام دینے کے لیے اپنے بدن کی پیش کش کی۔ انہیں حاملِ مرضِ نوم حضرات سے کٹوا گیا اور ان حزن ان میں یہ مرض پیدا ہوتا گیا کہ یہ اندر لے کر لے رہے کہ ہم پر کیا کیا گز رہی ہے کیا کیا ہو رہا ہے۔

پروفسر جے۔ ایس۔ ہالکین نے ایک مہلک غیر مرئی اور بے ٹوگس کلارین بان باڈ، کا مطالعہ کیا (یہ ٹوگس موٹر کار کے ایگزاسٹ گیس کو باہر خارج کرنے والی ٹی سے ہے)۔ پروفسر صاحب تجربہ کرنے کے لیے خود اپنا خرگوش بن گئے۔ انہوں نے خود اب ہوا بند جھروکے اندر بند کر لیا اور جوں جوں یہ تھی گیس ان کے پیچھے ٹوگس کے اندر تن کرتی رہی وہ اپنے علامات و دھوسات کے نوٹ قلم بند کرتے رہے۔

لندن کی ایک خصوصی اسپرٹاکریٹکین ہانس نے اس زہر کے اثرات کی آزمائش کیا، جسے جنوبی امریکہ کے انڈین تیروں کی نوک پر لگایا کرتے تھے اس کو شش میں کٹوڑا ہلاک کر چکی تھیں، مگر انہوں نے اپنی علامات نہایت صمیم طور پر بیان کی ہیں۔ ٹی گز رہی، آفتاب لگی، ہنسی، یہ احساس کہ اب موت قریب ہے، حلق میں ضیق اور حواس اس زہر کی سرایت کے بعد انہیں یہ احساسات ہوتے۔

جب دنیا کے مشہور ڈاکٹر کاخ باجئے جرغویاتی اسالیب (سنہ وفات ۱۹۹۱ء) کے جرائم کی دریافت و اطلاع کا اعلان کیا تو کسی نے ان کا یقین نہیں کیا، مگر یہ بتنے کے لیے کاخ کے علیحدہ کردہ جراثیم ہیضہ ہی تھے، ایک پچھلے ڈاکٹر میچو کا کہ چار دن قبل ایک شوبہ تیار کر کے اس کے اندر کاخ کے جراثیم ہیضہ کی ایک شستہ دی بھرا انہوں نے اس جراثیم آئینہ شوریہ کو نوش جان کیا۔ اس سے ڈو آدمی تو... طرزِ ناک طور پر ہیضہ سے بیمار ہو گئے، مگر دوسرے ڈاکٹرس بالکل متاثر نہ ہوئے۔ تین دن بعد تجربہ نے ثابت کر دیا کہ یہ صرف کاخ کے علیحدہ کردہ جراثیم ہیضہ ہی تھے یہی کہ بعض افراد اس مرض کی ممانعت یا عدم نیت رکھتے ہیں (اور اس کی سے غیر متاثر رہتے ہیں)۔

جامعہ طبیبہ شرقیہ

(طیبہ کالج) کراچی

یکم اگست ۱۹۶۲ء سے نئے داخلے

طب کی روز افزوں ضرورت اور اہمیت کے پیش نظر جامعہ طبیبہ کی مجلس منتظمہ کے فیصلے کے مطابق اس سال طلبہ تعداد پچاس سے بڑھا کر ساٹھ کر دی گئی ہے اگر ۲۵ لڑکیوں کی درخواستیں آگئیں تو اس سال لڑکیوں کا داخلہ بھی ہو سکے گا۔ تعلیم یافتہ نوجوان جو ملک و قوم کی خدمت کا صحیح جذبہ رکھتے ہوں اور طب کی افادیت کو سمجھتے ہوئے اس کے بلند مقام پر قرار رکھنے کے خواہش مند ہوں، داخلے کے لیے درخواستیں بھیج سکتے ہیں۔ اس سال تعلیم کی کوئی فیس نہیں لی جائے گی۔ فیس ہائے داخلہ، لائبریری اور امتحان: و بورڈنگ ہاؤس قابل وصول ہوگی۔

تعلیمی قابلیت

- ۱۔ امیدوار کسی تسلیم شدہ یونیورسٹی کا کم سے کم میٹرک یا اس کے مساوی امتحان پاس ہو۔ زیادہ تعلیم اور ان امیدواروں کو ترجیح دی جائے گی جو عربی، فرانسیسی اور سائنس کے امتحان پاس ہوں۔
- ۲۔ مولوی عالم، مولوی فاضل یا اس کے مساوی عربی کی سند رکھتا ہو۔
- ۳۔ منشی عالم یا منشی فاضل یا اس کے مساوی فارسی کی سند رکھتا ہو۔

مطبوعہ لائحہ عمل (پراسپیکٹس) اور داخلے کا فارم رجسٹرار سے طلب کیا جاسکتا ہے۔ فارم داخلہ مکمل کر کے مع (سرٹیفکیٹ) اور فوٹو وغیرہ ۳۱ جولائی تک دفتر پرنسپل بھیج دینا ضروری ہے۔ امیدواروں کو اس تاریخ پر جس کی اطلاع دفتر پرنسپل جامعہ طبیبہ شرقیہ میں انٹرویو کمیٹی کے سامنے حاضر ہونا ضروری ہوگا۔ اور کمیٹی مذکور کے قطعی فیصلے کے بعد داخلہ ہوئے۔

پرنسپل جامعہ طبیبہ شرقیہ

۱۵۹/کیو ۳۔ پی۔ ای۔ سی۔ ایچ۔ سوسائٹی کراچی ۲۹ ٹیلیفون ۲

حفظِ صحت



سے جسم کو توانا اور سڈول رکھیے

منصور علی خاں

طور پر وہ شام تک اس قدر تھک گئی کہ جب اس نے شام کا کھانا کھایا تو وہ چل پھر نہ سکی بلکہ اس نے صرف آرام کیا۔ اس تجربے اُلٹا اثر ہوا اور اس کا وزن کسی قدر اوپر بڑھ گیا۔

اس کے بعد معالج نے اُلٹا عمل کیا اور اس کے رات کے کھانے میں

کیلوریوں کی تعداد صرف ۱۰۰۰ کم ہوئی

محدود کر دی۔ اس نوجوان عورت

میں کسی وجہ سے خون کی کمی بھی تھی۔

اس کے لیے دن بھر میں تین معتدل

خوراکوں کا جو پلان بنایا گیا تو اس میں

پروٹین اور فولاد کی اچھی خاصی مقدار

شامل کی گئی۔ اس نئے تجربے کے نتیجے

میں اس خاتون کا ہر ہفتہ دو پونڈ وزن

کم ہو گیا، حالانکہ اس خوراک میں

اسے کیلوریوں کی زیادہ مقدار حاصل

ہو رہی تھی۔

بات دراصل یہ کہ جب ہم

جسم انسانی کے لیے کیلوریاں ہٹا کرنے

پر زور دیتے ہیں تو یہ بھول جاتے ہیں کہ

وزن کم کرنے کا تین اس بات سے کیا

جاتا ہے کہ جسم کے اندر ایندھن یا خوراک

کی ضرورت کس قدر ہے اور اس کا ذخیرہ کتنا ہے۔ اگر جسم میں کیلوریوں کی تعداد کم

کر دی جاتی ہے تو اس سے کوئی خاص تجربہ برآمد نہیں ہوتا۔

ایک بزنس میں کو، جس کے جسم کا وزن بڑھتا جا رہا تھا، یہ عموماً ہوا کہ

شاید اس کی وجہ یہ تھی کہ وہ ناشتہ یا دن کے پہلے کھانے پر بہت کم توجہ دیتا تھا اور

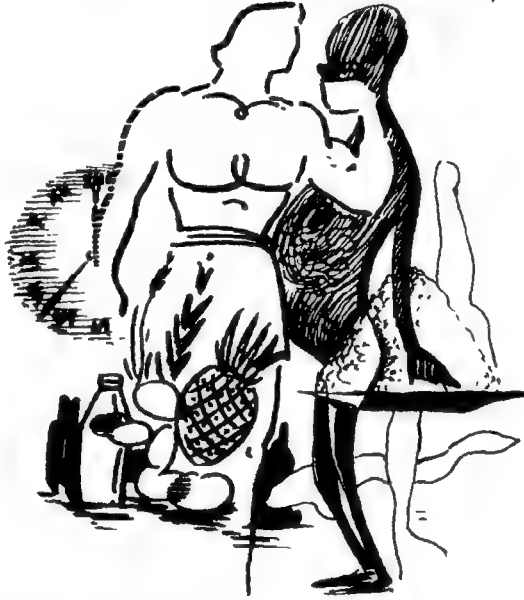
رات کے کھانے پر بہت زیادہ توجہ دیتا تھا۔ اس نے اپنی بیوی کو رہایت کی کہ وہ

ڈز تیار کرنے پر اتنا زیادہ وقت اور کوشش صرف کرنے کی بجائے ناشتہ کو گھر گھر کے

لیے زیادہ اہم قرار دے۔ اس طریقہ پر عمل کرنے کا نتیجہ نہایت کامیاب اور خوش گوار

نکلا اور خاندان کے سارے افراد کا وزن ایک خاص ٹی سطح پر آ کر مستحکم ہو گیا۔

پہلے پہل تو اسے دوپہر کے کھانے کے لیے اس سے بھی زیادہ بھوک



ہم میں سے اکثر کی یہی خواہش

تی ہے کہ ہمارے اندر توانائی تو زیادہ

مگر جسم کا وزن زیادہ نہ ہو۔ یہ مسئلہ

بازن کی بجائے صرف غذا سے حل

جا سکتا ہے، آپ بھی اس کا تجربہ

ب۔ طریقہ یہ ہے کہ آپ بے شک

خوراک سے زیادہ کیلوریاں یا

رے حاصل کریں، مگر وہ دن کے

دع جتہ میں ہونی چاہئیں۔

کبھی کبھی یہ دیکھنے میں آتا ہے

ناٹوں کا وزن زیادہ ہے، وہ

نے اسے کم خوراک استعمال کرتے

پھر بھی اپنا وزن اور مٹاپا کم کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔ دوسری طرف

ماذن کے اشخاص دن بھر میں یا معتدل غذا کھاتے ہیں، مگر ان کے

نے ٹیپے کا کوئی مسئلہ نہیں ہوتا۔ آخر اس کی وجہ کیا ہے؟

ایک معالج نے خوراک کا ایک بڑا دل چسپ پلان پیش کیا ہے،

سے ایک جوان عورت کا، جو ایک بچہ کی ماں بھی تھی، وزن کم کرنے

انی مدد ملی۔ پہلے اس نے اس عورت کے لیے دن بھر کے واسطے ایک

یاں مقرر کیں، جو سب کی سب شام کے کھانے کے لیے محفوظ رکھی گئیں

نہیں اس خاتون نے اپنا گزارہ زیادہ تر کافی پی کر کیا۔ اس کے نتیجے

بات ضرور ہے اور وہ یہ کہ خالی پیٹ سے رہنے اور ورزش نہ کرنے سے جسم کے اندر حرارہ ایکلیوریوں کی ضرورت یقیناً کم ہو جاتی ہے، ورزش کے فائدے بہت بڑے ہیں جب آپ جسمانی ورزش کریں گے تو اس سے حراروں کے بل جانے سے آپ وزن بھی کم ہو گا اور ساتھ ہی حراروں کی ضرورت بھی برقرار رہے گی۔

اگر آپ کے جسم کا کوئی خاص حصہ بے ڈول، بے ٹھکم اور ڈھیلا ڈھالہ تو آپ اسی حصہ کو اپنی ورزش کا خاص نشانہ بنائیے۔ ورزش کرنے سے آپ وہ چاق و تندرست، بلا توانا اور سٹول بھی معلوم ہوں گے۔ ورزش کرنے کے لیے اگر رقاصوں کے گروپ میں بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ یا پھر گھومے، جگر لگایے، نیپا پرائی کا شغل اختیار کیجیے۔ فرض جو بھی ورزش آپ کو بہترین معلوم ہو، وہ کیجیے ضرور۔ کسی بھی پسندیدہ ورزش کے ذریعہ آپ گرمیوں کے موسم میں اپنی تازگی و نشاط برقرار رکھ سکتے ہیں۔



صحت و توانائی کی بنیاد دراصل اسی عمر میں پڑتی ہے

نوتنہال

کے استعمال سے اپنے بچوں کو بیشک کے لئے صحت مند مضبوط اور توانا بنائیں۔ ہر موسم میں یکساں طور پر مفید ہے۔



محسوس ہوئی، جتنی اس وقت محسوس ہوتی تھی، جب وہ ہلکا ناشتہ کیا کرتا تھا، اس نے اپنی بھوک سے مغلوب ہو کر کھانے کی مقدار پر زیادہ توجہ دینے کی بجائے لچ کے میار اور اس کی غذائی نوعیت پر زیادہ زور دیا۔ چنانچہ بہتر قسم کا لچ کرنے سے اسے اپنے اندر پہلے سے کہیں زیادہ توانائی محسوس ہوئی۔

مقصود یہ ہے کہ اگر آپ زیادہ توانائی اور کم وزن چاہتے ہیں تو دن کے زیادہ تر گرم حصہ میں زیادہ اور بہتر غذا استعمال کیجیے۔ اس فارمولے پر عمل کرنے سے آپ حیرت انگیز طریقہ پر اپنے وزن میں کمی اور توانائی میں اضافہ محسوس کریں گے۔ اپنی سرگرمیوں میں ورزش کو بھی شامل کیجیے، کیوں کہ جب تک آپ باقاعدہ ورزش نہیں کریں گے، اس کا امکان موجود رہے گا کہ آپ کی عوراک کی زائد مقدار جسم کے ان حصوں میں جمع ہو کر آپ کو مٹا کر دے، جو زائد اجزاء کے لیے قدرتی طور پر بہت زیادہ موزوں ہیں۔

شاید آپ یہ سوال کریں کہ کیا ورزش سے جسم کا رقبہ کم ہوتا ہے؟ جواب یہ ہے کہ آپ ورزش کے ذریعہ یقیناً اپنے جسم کا رقبہ انگوں کے حساب سے کم کر سکتے ہیں۔ ورزش سے دوران خون کو تحریک ملتی ہے اور غموں کی حالت اور افعال بہتر ہوتے ہیں۔ نیز اس سے جسم کا ڈھیللا پن دور ہو جاتا ہے۔ جسم کی بہتر تشکیل میں ہلکی پھلکی ورزشوں سے زیادہ کوئی چیز مدد نہیں دے سکتی۔

بہت سے لوگ یہ سوال کرتے ہیں کہ اچھا اگر ہم ورزش کریں تو اس کی اثرات کہاں سے کریں۔ اس کا جواب یہ ہے کہ آپ ٹھیک جسم کے درمیان سے ورزش شروع کریں، کیوں کہ معدہ اور اعصاب کو ورزش کے سلسلے میں سب سے زیادہ نظر انداز کیا جاتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ معدہ کا بڑا ہونا ہمیشہ ہی چربی جمع ہو جانے کی وجہ سے نہیں ہوتا۔ ہو سکتا ہے کہ پیٹ اعصاب کے ڈھیللا ہونے کی وجہ سے بڑھ گیا ہو جسے شک ظاہری شکل بھی ایک بڑا اہم محرک ہے۔ آپ کو پیٹ کی ظاہری شکل سٹول اور نیچے کی طرف بھکی ہوئی رکھنی چاہیے اور یہ ورزش کے ذریعہ ہی ممکن ہے۔

ایک عام شکایت یہ ہے کہ ورزش کرنے سے بھوک زیادہ لگتی ہے، مگر کیا یہ اصلیت ہے؟ بہتر بھوک لگنے کو زیادہ بھوک لگنا نہیں سمجھنا چاہیے۔ واقعہ یہ ہے کہ ورزش سے آپ کو کھانے کا انتہائی لطف حاصل ہوتا ہے۔

تجربے سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ جو لوگ بسیار غری کے مادی ہیں، وہ اگر خالی پیٹ سے رہتے ہیں تو اس سے ان کی بھوک میں کوئی کمی واقع نہیں ہوتی مگر ایک

حامد اللہ، افسر

میں آتا ہے۔

پسینہ

پسینہ ہر انسان کے لیے نہایت ضروری چیز ہے۔ اس کے بغیر صحت ٹھیک رہ سکتی۔ اگر ہمیں پسینہ آنا بند ہو جائے تو ہمارے جسم کے اندر حرارت پیدا ہوتی ہے، وہ ہمیں پھونک کر رکھ دے گی اور ہم زندہ نہیں رہ سکیں گے۔ اس کے باوجود لوگوں کو اکثر یہ کہتے سنا ہے کہ ”مجھے کبھی پسینہ نہیں آتا“ اس کا جواب صرف یہ ہے کہ یہ ایک لغو اور بے بات ہے۔ انھیں بھی پسینہ آتا ہے۔ ان کا مطلب ہے کہ انھیں پسینہ نہیں آتا، شاید یہ ہوتا ہے کہ انھیں اس طرح پسینہ نہیں آتا کہ اسے نظر آ سکے۔ واقعہ یہ ہے کہ ہمارے جسم کے پسینہ کا زیادہ حصہ غیر مرئی کی صورت میں جلد سے نکل کر غائب ہو جاتا ہے۔ معمولی طور پر ہر انسان کے ہر چوبیس گھنٹے کے اندر آدھ سیر سے زیادہ پسینہ نکلتا ہے۔

پسینہ صرف اس وقت نکلتا ہے، جب ہمارے جسم میں زیادہ گرمی پیدا ہے، جب جسم کی حرارت نارمل یعنی ۳۷.۵ (۹۸.۵) سے زیادہ ہے اور جتنا زیادہ ہمارے جسم کی حرارت میں اضافہ ہوتا ہے، اتنا وہ ہمارے جسم کی ضرورت سے زائد مقدار کو خارج کرنے کی ن کرتا ہے۔ پسینہ آنے کا یہی سبب ہے، لیکن جب غیر ضروری ہے، بھیجا چھڑانے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے تو اس وقت یہ پیش آتی ہے کہ جلد میں چھوٹے چھوٹے پسینے کے غدود اپنے نالے کے ذریعہ جلد کی طرف کچھ نکلیں، سلفورس اور روغن داریتال پسینہ کہتے ہیں، پہلے ہیں۔ یہ رطوبت بخار بن کر نکلتی ہے اور حرارت کو گھٹا کر نکال دیتی ہے اور جسم کو ٹھنڈا کر دیتی ہے۔

بعض لوگوں کی ہتھیلیوں میں اور پیروں کے تلووں میں ان غدودوں کی بہت زیادہ ہوتی ہے اور وہ اپنے ذرائع کی ادائیگی میں حد سے گزر جاتے ہیں لوگوں کو بہت پسینہ آتا ہے۔

جسم پر نمودار ہونے والے پسینہ کے اور بھی اسباب ہو سکتے ہیں، مثلاً بخ، خوف، فکر و تشویش، گھبراہٹ یا اشتعال سے بھی پسینہ آنے لگتا ہے۔ کچھ پسینہ سردی کے لیے سوائے اس کے اور کوئی طریقہ نہیں ہو کہ اضطراب یا اشتعال وغیرہ پیدا ہونے دو۔ اس قسم کا پسینہ عموماً نعل میں یا ہتھیلیوں

الرجی یا حساسیت بھی کبھی بہت زیادہ مقدار میں پسینہ آنے کا سبب بن جاتی ہے۔ گو یہ صورت بہت کم پیش آتی ہے جو راک کی بعض چیزیں بھی بعض اوقات پسینہ لاتی ہیں، مثلاً تیز قسم کے پھل اور جڑی ایں دھڑ، یا بہت زیادہ مٹی پڑی ہوئی ترکاریاں یا سالن۔ زیادہ شراب کے استعمال سے بھی پسینہ آنے لگتا ہے۔ زیادہ مقدار میں پسینہ کا آنا واقعی پریشان کن اور تکلیف دہ ہوتا ہے اور اس سے بعض اوقات بڑی الجھن اور سرکشی پیدا ہو جاتی ہے۔ گرمی میں بار بار سارے منہ اور ہتھیلیوں کو پونچھتے رہنا کچھ کم پریشانی کا باعث نہیں ہوتا۔ پسینہ میں ڈبلے ہوئے اور دکتے ہوئے چہرے اور بھیگے ہوئے ہاتھ لیے ہوئے کسی سے ملاقات کرنا خاص طور پر پہلی ملاقات بہت خفت اور شرمساری کا باعث ہوتا ہے اور عورتوں کے لیے تو واقعی مصیبت بن جاتا ہے۔ کسی کو افراط کے۔ اتھ پسینہ آنا اس وقت بڑا ناگوار بلکہ نفرت انگیز معلوم کرنے لگتا ہے، جب پسینہ سے بدبو آ رہی ہو۔ اصل میں



پیروں میں جب زیادہ پسینہ آئے تو ان کو دن میں دو تین مرتبہ روغن نعنع بخش ہوتا ہے۔ جرابوں کو بار بار بدلتے رہنا چاہیے۔

ایک بات کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے۔ جب گرمی کے موسم میں یاد رزش کے بعد پسینہ زیادہ آئے تو پٹھوں میں انٹھن پیدا ہو جانے کا ڈر ہوتا ہے جو کافی تکلیف دہ ہو سکتی ہے۔ انٹھن پیدا ہونے کا سبب یہ ہوتا ہے کہ تھماوے سے پسینہ کے ساتھ کافی مقدار میں نمک خارج ہو جاتا ہے۔ اس نمک کی کمی کو کر دینا چاہیے۔ اگر تم پانی میں تھوڑا سا نمک ڈال کر پی لو تو انٹھن کی تکلیف دور ہو جائے گی۔

بدلو اس وقت آنے لگتی ہے، جب پسینہ کو روکنا نہ جائے اور اکٹھا ہونے دیا جائے، یا خشک ہونے دیا جائے۔

بدن کو پورے طور پر صاف رکھنے کے علاوہ اس کا علاج یہ بھی ہو کہ آدھ میر گرم پانی میں دو چمچے نمک ڈال کر جن اعضا پر پسینہ آ رہا ہو، دن میں دو تین مرتبہ ان کو اس نمک کے پانی سے دھو ڈالو۔ بعض لوگ کسی اچھے دافع عفونت صابن سے بھی ان اعضا کو دھو ڈالتے ہیں، جن پر پسینہ آ رہا ہو۔ اس طرح کہ صابن کے جھاگوں کو اعضا پر تھوڑی دیر تک قائم رہنے دیتے ہیں۔ اس کے بعد پوڈر لگا لیتے ہیں۔ ہاں مقصد کے لیے زنگ آکسائیڈ اور ٹلکم پوڈر کو ملا کر لگا کر زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

ہمدِ رُدِ مرہم

ہمدِ رُدِ خانہ کا ایک ایسا مشہور مرہم جو جوہر سوسل سے استعمال کیا جا رہا ہو۔ علاج کرنے والے اس کی خوبیوں کی ہیئت کرتے ہیں اور نادک موقعوں کے لیے ہمیشہ اسے اپنے پاس رکھتے ہیں۔

اس مرہم کے ڈور بڑے خاستے ہیں۔ پہلا خاصہ یہ ہو کہ جس جگہ یہ لگایا جاتا رہو وہاں کی ساخت میں فوراً داخل ہو جاتا دوسرے مرہموں میں یہ بات نہیں ہوتی کیونکہ وہ چربی اور مختلف قسم کے غلیظ تیلوں سے بنائے جاتے ہیں۔ ہمدِ رُدِ مرہم چربی اور تیلوں سے پاک ہے۔ اس کے اج اثر کرینولے اور لطیف و پاک ہیں۔ دوسرا خاصہ اس مرہم کا یہ ہے کہ جسم کے اندر پہنچ کر یہ اپنا کام فوراً شروع کر دیتا ہے۔ اس کا سبب پہلا کام یہ ہوتا ہے کہ بیمار عضو میں جراثیم ہوتی ہے وہاں سکون پیدا کرتا ہے۔ درذملن، اکڑاؤ، کھولن اور چھین وغیرہ تکلیفیں اس سے بہت جلد دور ہو جاتی ہیں۔ یہ اس مرہم کا وہ فعل ہے جس کو طبی زبان میں کہتے ہیں۔ اس فعل کے بعد ہمدِ رُدِ مرہم اہل مرض کو درد کرنے کا کام شروع کر دیتا ہے اور جہاں جیسا موقع ہوتا ہے ویسا ہی کام یہ مرہم انجام دیتا ہے۔ زخموں کو بھرتا ہے، چوٹ کے نیلے پن کو درد کرتا ہے، جلی ہوئی جگہ کو صاف کرتا ہے۔ تھپاؤ وغیرہ کے زخم کو جراثیم سے پاک رکھتا ہے اور اس قسم کے زخموں کو کچلے پکڑنے محفوظ رکھتا ہے۔ غرض ہمدِ مرہم کے بے شمار فائدے ہیں۔ نیچے چند امراض میں ہمدِ مرہم کا استعمال الگ الگ لکھا جاتا ہے۔

حادثوں میں ہمدِ مرہم کا استعمال

چوٹ: اگر کسی کے چوٹ لگ گئی ہو تو اس کو چاہیے کہ فوراً تھوڑا سا ہمدِ مرہم چوٹ کی جگہ اٹھلے سے ملنا شروع کر دے معمولی چوٹ میں بس اتنا ہی کرنا کافی ہوتا ہے۔ اگر چوٹ زیادہ ہو تو ہمدِ مرہم پانی کی کس دینی چاہیے۔ ہمدِ مرہم بعد ہمدِ مرہم لگا کر پٹی باندھ دینی چاہیے۔

اگ سے جلنا: جو جگہ آگ سے جل گئی ہو اس پر فوراً ہمدِ مرہم لگا دیا جائے۔ اگر جلی ہوئی جگہ زیادہ ہو تو ذرا سے مرہم کو ٹانگ پر نرم کر لیں۔ پھر اٹھلے یا پھر پری سے یہ مرہم لگائیں۔ مارا بار لگا کر کچا کوکا زخم، چاؤ یا کسی دھار دار چیز سے لٹی ہوئی جگہ پر فوراً یہ مرہم احتیاط سے لگا دینا چاہیے۔ خون فوراً رک جائے گا۔ بہتر یہ ہو کہ یہ مرہم پھایا بنا کر لگایا جائے۔ اگر پوری احتیاط سے مرہم تو زخم بھرتا ہے کچلے نہیں پاتا۔

ضمونیا: اگر نمونیا کا حملہ ہو جائے تو فوراً سینہ پر ہمدِ مرہم کی مالش کر دیجیے۔ اس کے بعد رڈی یا آؤٹی کپڑے سے سینے کو محفوظ کر دیجیے فوراً سکون ہو جائیگا۔ نمونیا کی ہر حالت اور ہمدِ مرہم میں درد مسرہ ہمدِ مرہم کی حالت میں ہمدِ مرہم کو پیشانی پر مل دینا چاہیے۔

مرضوں میں ہمدِ مرہم کا استعمال

کھجلی: اگر کھجلی کسی خاص جگہ ہو تو ہمدِ مرہم دن میں دو تین بار وہاں ملنا چاہیے۔ اگر تمام بدن میں کھجلی ہو تو ہمدِ مرہم کو حنا یا جینیل کے تیل میں ملا کر مالش کرنی چاہیے۔ صبح کو کسی اچھے صابن سے دھو، جس جگہ درد ہو اس جگہ کو نیم کے پانی یا لکے کو پرلوشن سے صاف کر کے یہ مرہم لگانا چاہیے۔ دلو کے جراثیم کو یہ مرہم قتل کر دیتا ہے۔

غرض یہ مرہم بیسوں مرضوں میں تیر بہیر ہو۔ استعمال کرنا والا بے شک ہر ضرورت کے وقت اس کو استعمال کر سکتا ہے۔ اس کی تیاری ایسی مفید دواؤں سے کی گئی ہے جو عجیب خاصیتیں رکھتی ہیں۔

نذایات

زیادہ پُرشبابت زندگی کے لیے غذا کی منصوبہ بندی کیجیے

قسط نمبر ۶

لیلاڈ کارڈیل



جبئی طور پر ان بے ڈھنگے کھانوں سے بے رغبتی محسوس کریں گے، جو پہلے محض ذائقہ کی تسکین کے لیے آپ کو مرغوب معلوم ہوا کرتے تھے۔

شباب کے دشمن

علم غذائیات ”رُشَن شباب امراض“ کے خلاف مؤثر طور پر جنگ کرتا رہا ہے۔ مثلاً سب سے پہلے عوارضِ خون کو لیجیے۔ نقصِ الدَم (انیمیا) چالیس سال سے اوپر عمر والے افراد میں ایک نہایت عام عارضہ ہے۔ بُرجھی ہوئی عمر کے ساتھ جو زردی پائی جاتی ہے، وہ دراصل غذائیاتِ قلتِ الدَم کی ایک صریح علامت ہے۔ کوئی وجہ نہیں ہے کہ بُری عمر میں بھی جیسے جیسے جسم کا رنگ شوخ چمکا ہوا نہ ہو بشرطیکہ خون میں رنگین مادہ کافی موجود ہے، لیکن تن درست (صالح) خون پر دین کے بغیر نہیں بن سکتا، اُسی طرح جس طرح کہ معدنی لوہے اور تانبے کے بغیر خون صالح قائم نہیں رہ سکتا۔ آپ محض چائے اور لوٹ استعمال کر کے اچھا شرخ خون پیدا نہیں کر سکتے!

نقصِ الدَم یا قلتِ خون کا عارضہ کسی بھی عمر میں اور بالخصوص چالیس سال کے بعد بے خطر نہیں ہو سکتا، کیوں کہ یہ عارضہ آپ کی توانائی سے بھرپور اور کارکردگی کی پُرجوش مدتِ حیات کو گھٹا سکتا ہے۔

چنانچہ اگر اجزائے خون کو شمار کرنے سے آپ کے خون میں سرخ جسامت بے حد کم اور مادہِ ملونہ (ہیموگلوبین) یعنی حرمتِ خون کی فی صدی مقدار کم رہی جیسے تو آپ کو فوراً عمل پیرا ہو کر اپنے خون کی طبی حالت کی بحالی کے لیے فکر و توجہ کرنی چاہیے۔ جسم کی بدامالی کے بہت سے اسباب میں سے ایک اہم سبب یہ ہو سکتا ہے کہ جو غذا استعمال کی جا رہی ہے اُس کے اندر سے لوہا کم جذب ہو رہا ہے۔

انسان کی بڑی تنقاید ہوتی ہو کر لے طویل اور مفید زندگی سے استفادہ کا حق حاصل ہو اور زیادہ عمر میں بھی نسبتاً سالمی کا احساس موجود رہے۔ بلاشبہ سب اچھا مقصد ہے، لیکن ہر اچھے مقصد کے لیے کچھ قیمت ادا کرنی پڑتی ہے، کوشش یہ نہیں کرنی ضرورت ہے اور ایک طویل

امد بخش پُرشبابت زندگی کی قیمت غذائی منصوبہ بندی سے ہے، اس لیے بہت بے وقت، موقع بے موقع کھانا موقوف کیجیے۔ ذرا کم و نام نہاد ذائقہ اور شوقین مزاج بھوک کی لذت بخشی کے لیے آلاکار (قرم ساق) بننا دیکھیں گھٹیا درجہ کی آلا بلا چیزیں کھا کر اپنی جسمانی صحت کو غارت بنا کر کیجیے!

ایسی منصوبہ بندی میں ابتدا میں تو امتیاط و تیز کے ساتھ انتخاب کردہ شبابت غذائیں آپ کو دل چسپ اور انوکھی چیز معلوم ہوں گی، لیکن اس رجب نئی غذاؤں کے انوکھے پن کا احساس رفتہ رفتہ دور ہو جائے گا تو ایک مہر حلوائے آئے گا۔ آپ اکتا کر چیخ اٹھیں گے کہ ”ارے یہ تو بڑی تکلیف“ ہے۔ اُن رات دن اس چکر میں پڑے کہ یہ کھائیے اور وہ نہ کھائیے! وہ پرایا تنگ تو رہا باندھے!“ دراصل یہ سب ایک احساسِ شکست کا نتیجہ ہوگا، لیکن اگر آپ نے اس پہکاؤ سے اس احساس کا حجم کو مقابلہ کیا، مجھے ڈھنگی غذاؤں کے میزبان کی پروا نہ کی تو آپ کا شعور بیدار ہو کر کافی جائے گا اور رفتہ رفتہ آپ اپنے کھانوں کا انتخاب اُن کی غذائی قدر و شبابت بخش خاصیت کے لحاظ سے محض اپنے تحت الشعور سے کرنے، بالکل اُسی طرح جس طرح کہ ایک ماہر تغذیہ اصولاً کرتا ہے۔ اب آپ

بقیہ (حیاتیاتی گھڑیاں)

ظاہر ہوتے ہیں۔ مثلاً یہ درجہ حرارت کے تغیرات سے غیر متاثر رہتی ہیں، بشرطیکہ تغیرات زیادہ شدید اور تند و تیز نہ ہوں۔ لیکن درجہ صفر سے نیچے پر ایک باندہ ہو جاتی ہیں۔ پھر جب حرارت چند درجہ زیادہ بلند ہو جائے تو یہ پھر ملنا شروع کر دیتی ہیں۔ لیکن اب یہ معمولی گھڑیوں کی طرح (جن کو لیٹ چلنے کے بعد پھر صبح وقت پر زندہ ملا دیا گیا ہو) لیٹ ہو جاتی ہیں۔ اسی طرح جب حیوان بے حسی یا بخیر کی حالت میں بے ہوش ہو تو یہ ملنا بند کر دیتی ہیں (مگر ہوش آنے پر پھر چلنے لگتی ہیں)۔ معمولی گھڑیوں کی طرح یہ چونکلی گھنٹوں کا دوریہ رکھتی ہیں۔ چنانچہ دیکھا گیا ہے کہ پودوں کے پتے ہرچمکیں گھنٹوں کے وقفوں سے اوپر اور نیچے حرکت کرتے ہیں۔

سرطانی رسولیاں

ماہرین حیاتیات یہ جاننے کے لیے ہمیں تھکے کران حیاتیاتی گھڑی کے میکانیزم انضباط اوقات میں کبھی کوئی خرابی پیدا ہو جائے تو اس کا نتیجہ کیا ہوگا اس کا جواب حاصل کرنے کے لیے ڈاکٹر مارکر نے ایک نہایت دقیق و نازک تجربہ کیا۔ موصوفے تل چٹون (کاک روج) میں مزید گھڑیاں (عصبی افزا خلیات) بندریہ پوندکاری لگا دیں۔ انھوں نے دیکھا کہ جب تک یہ انتفا گھڑیاں جانور کی ذاتی گھڑی کے ساتھ برابر چلتی رہیں، کوئی خراب اثر ظاہر نہیں ہوئے۔ لیکن جب ان کا دوریہ اٹا ہو گیا تو زیر تجربہ جانور (تل) میں خبیث یا سرطانی رسولیاں پیدا ہو گئیں۔ (یہ چیز سرطان کی جارحانہ خفیہ میں بہت اہمیت رکھتی ہے)۔

ایک الارم دار گھڑی

اب سائنس دان یہ جاننے کی کوشش کر رہے ہیں کہ جانوروں ایسی کتنی گھڑیاں ہوتی ہیں؟ اور کیا وہ مختلف اقسام یا کئی طرز کی ہوتی ہیں؟ یہ بھی خیال کیا جاتا ہے کہ بہت ممکن ہے کہ ان میں سے کسی گھڑی میں ۱۰ (دھنکی) کا بھی انتظام موجود ہو۔ جس سے یہ معلوم ہو جائے کہ فلاں ف کب شروع یا بند کر دینی چاہیے۔

پھر برصغری ہوتی عمر کے ساتھ اکثر معدہ کے اندر کا ترشہ (ہائڈروکلورک ایسڈ) بھی کم پیدا ہونے لگتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سن بڑھنے میں بسا اوقات کسی قد خون کی کمی ساتھ ساتھ بانی جاتی ہے۔ معدی ترشہ کی پیدائش کو زیادہ کرنے کے لیے ہر گھنٹے سے پہلے ایک گلاس چھاپھ پی لینا مفید ہوتا ہے۔

حمرت خون (ہیموگلوبین) کی کمی کو بحال کرنے کے لیے وافر لوہے دار غذاؤں کا استعمال کرنا چاہیے، جن کی فہرست درج ذیل ہے:

لوہے دار غذائیں

۱۔ حیوانی مآخذ کی غذائیں: کبھی ہر قسم کی، کبھی بچہ کا گوشت، انڈے کی زردی، دل، گردہ، گلے کا گوشت، بے چربی دار، کالے چوزوں اور بکلیے پالتو بندگان کا گوشت۔

۲۔ نباتی مآخذ کی غذائیں: زرد آلو یا خوبانی، راب، شنگارایا، آدو، سوکھے بیر، باقی چک، کاہو یا مسلات، سالم اناج، خشک سیم، لوبیا، خشک مٹر و فیرو، کشمش، سیب، چغندر کے خوشے، پیاز کا میٹر، مولی، کئی کے دلف، انگور، لیموں، مٹرے، انناس، سالم دیو گندم، مسور، گھیا کدو، اخروٹ، پیاز کی گانٹھیں، ناشپاتی، انار، مویر منقہ۔

لوہے دار غذاؤں کے استعمال کے علاوہ بہتر یہ ہے کہ قلت خون کے تدارک کے لیے آپ احتیاطاً اپنے طبیب یا ڈاکٹر سے بھی مشورہ کر لیں۔ وہ غالباً آپ کے خون کی اصلاح و تعمیر کے لیے ایسی معدنی لوہے والی ادویہ تجویز کریں گے جن میں نایابی لوہا موجود ہو۔ اس سے خون کی تولید و تجدید بہت جلد ہو جائے گی۔ اس طرح عمل کرنے سے آپ کی توانائی اور قوت برداشت جلد بحال ہو جائے گی اور آپ زندگی میں ایک نیا جوش اور نیا طعف محسوس کریں گے اور آپ کی شخصی قوت زیادہ اور بہتر ہو جائے گی۔

مندرجہ بالا تصریحات سے واضح ہو گا کہ منصوبہ بندی کے ساتھ غذا استعمال کرنے سے آپ اپنے اندر کس طرح نئی جرات کا احساس پیدا کر سکتے ہیں۔

(باقی آئندہ)

ہم درجیت کے متعلق اپنے مفید مشوروں سے نوازیں گے۔
ہم آپ کے مشوروں سے فائدہ اٹھائیں گے۔

قلین ناگہانی تکلیفوں کی ایک مؤثر دوا

نفسیات

دانش مندانہ

فیصلہ

کس طرح کرنا چاہیے؟

جب تمام ضروری حقائق سامنے آجائیں گے تو عموماً اس کا صحیح حل بھی صاف نظر آنے لگے گا۔

لیکن محض حقائق کا جمع کر لینا کافی نہیں ہے۔ انھیں صحیح ترتیب کے ساتھ مرتب کرنا چاہیے۔ اس ضمن میں امریکہ کے قومی جنگی کالج کے لفٹننٹ جنرل ٹامس برولڈ

رابرٹ ہیل بروئر

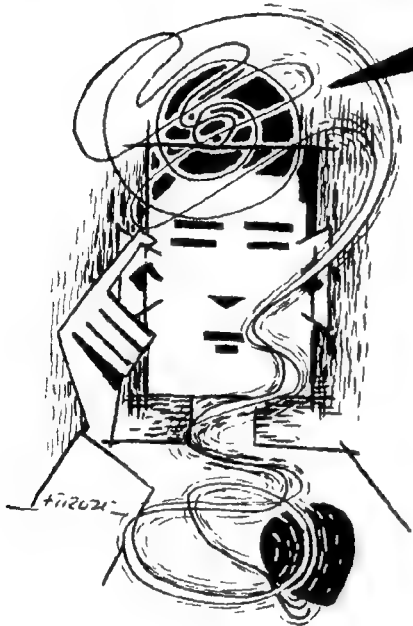
اکثر انسانی زندگی کے کسی نہ کسی مرحلے میں بعض متضاد راہیں نظر آتی ہیں، جن میں سے ایک کو اختیار کرنے کے متعلق ہیں دانش مندانہ فیصلہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ بڑی بڑی اور مذہب کا سامنا ہوتا ہے کہ کیا کیا جائے اور کیا نہ کیا جائے؟ اس سے بھی زیادہ بت دہ یہ احساس ہوتا ہے کہ ہم نے بہت کچھ انتظار اور پس دیش کے بعد جو راستہ کار اختیار کیا ہے، وہ غلط ہے!

ہم جلتے بوجھتے ہوئے بھی غلط فیصلے کیوں کرتے ہیں؟ یہ کیا بات ہے کہ بعض بات ہماری قوت فیصلہ سخت یا مذہب ہو جاتی ہے؟ مدرسہ کا طالب علم امتحان موقع پر شکل سوال کی وجہ سے ہنسل ہاتھ میں لیے ہاں یا نہیں کے درمیان ڈالوں، ہو سکتا ہے، یا محض امتحان کے دسے سراسر بدحواس ہو جاتا ہے۔ بچہ یہ معاملات مانگ موجودگی میں یہ فیصلہ کرنا مشکل ہوتا ہے کہ شادی کا پیغام منظور کیا جائے رد کیا جائے اور بعض اوقات شادی کا محض خیال ہی خوف زدہ کر سکتا ہے۔

درحقیقت احمقانہ فیصلوں اور غصے بغض کا رجحان نہ صرف ہمارے پیش کی گونا گونا گویا ہے بلکہ پھر ہوتا ہے، بلکہ بخیر رجحان یہ ہماری زندگی کے بچے درمیان اور باہر متضاد و متخالف ترجیحات تحمل کا آئینہ دار ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں صحیح فیصلہ کرنے کے لیے کوئی نگانہ ہدایتی قاعدہ نہیں ہے، دہن معمول کارکن ہونے کے بجائے اپنے شعبہ کار کے ناظم اعلیٰ کی جگہ فائز ہوتے۔ تاہم مائیکل چنڈر کیسوں سے کام لے سکتے ہیں، جن سے ہمیں دوسروں کو کافی رہنمائی ملتی ہے:

حقائق کو صحیح طور پر جمع و مرتب کیجیے

جب کوئی مسئلہ نہیں کیا جاسکتا ہو تو اس کے متعلق مزید معلومات حاصل کیے کو شش کیجیے۔ آج ہی فوری فیصلہ حاصل کرنے کے لیے عجلت نہ کیجیے، بلکہ متعلق مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے دو چار دن تک ٹھہر جائیے۔ اس میں مسئلہ متعلقہ کے متعلق تمام مزید حقائق جمع کرنے کی کوشش کرتے رہیے۔



بیان کرتے ہیں کہ: ہم فوج میں تمام قائدین کو یہ تربیت دیتے ہیں کہ پہلے وہ صورت حال کا ایک اندازہ یا "سوازنہ" تیار کریں۔ اولاً انھیں یہ جاننا چاہیے کہ ان کا مقصد کیسے ہے؟ اگر آپ کو یہ معلوم نہ ہو کہ آپ کیا چاہتے ہیں، تو صرف آپ یہ فیصلہ نہیں کر سکتے کہ اس (منزل مقصود) کو کس طرح حاصل کرنا چاہیے۔ دوم ہم انھیں سکھاتے ہیں کہ اس مقصد یا منزل مقصود کو حاصل کرنے کے مختلف متبادل دستاں پر غور کریں۔ اکثر اوقات کسی فوجی یا دوسرے مقصد (منزل مقصود) کو حاصل کرنے کا راستہ صرف ایک ہی نہیں ہوتا، بلکہ متعدد راہیں یا وسائل ہوتے ہیں۔ پھر توجہ الوع ہم اپنی حد نظر تک ہر متبادل راہ کے موافق و ناموافق حالات و مضامین کو آنکھ سے سامنے رکھتے ہیں۔ بالآخر ہم اس راہ یا طریق عمل کو منتخب کرتے ہیں۔ جو مصلوب مقصد کے لیے سب سے زیادہ سازگار نظر آتی ہے۔ اگرچہ بھی کامیابی کی ضمانت نہیں ہو سکتی، مگر اتنا تو ضرور ہوتا ہے کہ ہم ایک تباہ کن غلط راستہ سے بچے رہتے ہیں۔

(۲) خود اپنے دل سے مشورہ کیجیے

اور تذبذب یا پس و پیش کرنا ایک ہی چیز نہیں ہے۔ اس ضمن میں کارباری دنیا کی ایک کتاب کا مصنف لکھتا ہے کہ۔ ”انتظامی فیصلے کرنے کا فن لطیفہ“ شتمل ہے کہ جو مسئلہ فوری توجہ طلب نہ ہو اسے منقطع نہ کیا جائے۔ قبل از وقت ناچختہ فیصلہ نہ کیا جائے، ایسے فیصلے دیکے جائیں جن پر عمل درآمد نہ کیا جاسکتا۔ دوسروں کے کرنے کے فیصلے خود نہ کیے جائیں۔“

بیشتر اوقات یہ ہی کیا جائے کہ شکل ترین اور پیچیدگی آمیز امور کے فوری دیکے جائیں بلکہ انھیں ”پکٹنے دیا جائے“ حتیٰ کہ گتھیاں خود بخود سلجھ لگیں، جد بتدریج ٹھنڈے پڑ جائیں۔ دوسرے لوگ اُس میں حصہ لینے لگیں اور مطمئن ہو جائے۔ اس طرح چندے گھبرے رہنے سے پیچیدہ معاملات کو خود بخود دروہ کاموقع ملے اور ہم نے کارولا حاصل داغ سوزی سے بہت کچھ محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

آپ اپنے فیصلہ کو چپک داریا ترمیم پذیر بنا سکتے ہیں ہم اکثر فیصلوں کو اذیت دہ اس وجہ سے سمجھتے ہیں کہ ہم انہیں ناقابل اٹل یا ناگزیر تصور کرتے ہیں۔ سرسیت، ہم لکھتا ہے کہ۔ ”انسان کی نصف کا مبداء یہ ہے کہ وہ ہر سوال کا جواب ”ہاں“ یا ”دو ٹوک“ نہیں دینا؛ درآخرا ایک ممکن ہے کہ ہاں یا نہیں دونوں صحیح جواب نہ ہوں، بلکہ اُن میں میں کچھ ہاں اور کچھ نہیں کی گنجائش موجود ہو۔ ہم موجودہ معلومات کی روشنی قدم بڑھا سکتے ہیں، لیکن اگر آگے چل کر اقدار کردہ راہ صحیح معلوم نہ ہو تو عمل میں جستہ ترمیم کر لینی چاہیے۔

(۵) آخری جز ہمت

بڑے اور اہم فیصلے کرنے وقت ہمیں نفع اور نقصان دونوں تہ لیے تیار رہنا چاہیے۔

شکست و فتح نصیبوں میں ہے وے اسے تیر۔ مقابلہ تو دلی ناتواں نے خود ایسے فیصلوں کے متعلق دوسروں سے تبادلہ خیال کر لینا مفید نہ ہوگا۔ اس وجہ سے کہ ممکن ہے کہ معاملہ کے وہ پہلو جن کو ہم نے نظر انداز کر دیا تھا اثر ہوگا۔ بلکہ اس وجہ سے بھی دوسروں سے گفتگو کرنے کے دوران میں ہم خود اپنے خود جذبات کو زیادہ صریح و صاف کر دیتے ہیں۔

اس کے بعد مسئلہ متعلقہ پر چندے غور فکر کرنے کے بعد ایک آخری جز ہمت ہے، جس سے کام لے کر فیصلہ صادر کر دینا چاہیے۔ ایک نل ہے کہ ”باہمت شخص کی ایک رائے غلبہ رائے کا حکم رکھتی ہے“

نفسیاتی علاج کے اہم تھیوڈور ریک نے ایک بار ایک اہم فیصلہ طلب معاملہ کے متعلق سکندرز آڈے مشورہ چاہا۔ فرائنڈ نے جواب دیا کہ: ”میں آپ سے صحت اپنا ایک ذاتی تجربہ بیان کر سکتا ہوں۔ جب کسی خفیف معاملہ میں فیصلہ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تو مجھے اس کے متعلق تمام موافق و ناموافق امور پر غور کرنا ہمیشہ مفید ثابت ہوا ہے۔ لیکن اہم معاملات میں۔ مثلاً شادی بیاہ کے رشتہ یا کسی پیشہ کے متعلق انتخاب کرنا ہو تو اس کا فیصلہ خود ہمارے اندرونی رجحانات کے لحاظ سے ہونا چاہیے۔ اپنی ذاتی زندگی کے اہم فیصلوں میں میرا خیال ہے کہ ہمیں اپنی طبیعت کی اندرونی گہری ضروریات و مطالبات کی متابعت کرنی چاہیے۔“

جب کوئی فیصلہ ہماری اندرونی طبیعت کے مطابق ہوتا ہے تو اُس سے ہمیں فوراً بڑی تسکین و طمانیت محسوس ہوتی ہے اور سابقہ تذبذب کا احساس رفع ہو جاتا ہے۔ دراصل اچھے فیصلے اتہاسکون بخش ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس جب ہم کوئی ناگوار طبیعت فیصلہ کر چکے ہیں تو دل میں ایک دغدغہ یا کھٹک کا احساس باقی رہتا ہے کہ ابھی کچھ پوری طرح سلجھی نہیں ہے۔

(۳) صحیح وقت کا خیال رکھیے

اہم معاملات کے فیصلہ میں جلدی مت کیجیے، کیوں کہ طبیعت کا رنگ لمحہ بہ لمحہ بدلتا رہتا ہے۔ خیالات کے ہیجان کو کم ہو جانے دیجیے، ہیٹھی نیند لے کر کیسوی پیا کیجیے جس کے بعد ٹھنڈے دل سے غور کیا جاسکتا ہے۔ جذبات کی گرمی کو ٹھنڈا پڑ جانے دیجیے اور اچھے ”موڈ“ کا انتظار کیجیے۔ آپ جانتے ہیں کہ اپنے افسر کو کسی رعایت یا تنخواہ بڑھانے کی درخواست اُس وقت پیش کرنی چاہیے جب کہ وہ اچھے موڈ میں ہو، کسی ماتحت پر جھلا نہیں رہا ہو۔ خود آپ بھی برا کھنگنی کی حالت میں اہم فیصلے کرنا پسند نہیں کرتے ہیں۔

یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ فیصلہ کب نہیں کرنا چاہیے

ایک ڈاکٹر کا بیان ہے کہ۔ ”جراحات میں ہم اکثر کئی دنوں بلکہ ہفتوں تک صبر کرتے۔ مال کا مطالعہ کرتے رہتے ہیں، یہاں تک کہ ہم معقول طور پر مطمئن ہو جائیں کہ اب قدم آگے بڑھانا چاہیے۔ بیشتر فیصلوں کے لیے خود وقت ہی ایک اہم عنصر رہتا ہے اور وقت ہی غیر یقینی حالات و مواقع میں صحیح راہ عمل کی نشان دہی کر دیتا ہے۔ قبل از وقت فیصلے نہایت خطرناک اور تباہ کن ہوتے ہیں۔“

لیکن کسی فیصلہ کو عدماً ملتوی کرنا یا فیصلہ کرنا کہ ابھی فیصلہ نہیں کرنا چاہی

ڈاکٹر محمد عثمان خاں

آج کل کی زندگی میں شخص تناؤ سے دبا جا رہا ہے۔
 راؤ "ہے کیا چیز؟ تناؤ لفظاً عضل انقباض ہے۔ (بدن
 کو شست کا مسکرا نام) "ڈھیلا پن" وہ حالت ہے جس میں
 لی انقباض دودھ کو عضلات نرم اور پلکیے ہو کر استراحت
 ہوتے ہیں۔ تناؤ گھما گھی کی زندگی سے پیدا ہو جاتا ہے۔
 لاپن پیدا کرنا اسی طرح شکل ہے جس طرح کہ دماغ کو
 شوش سے آزاد کرنا۔ مگر عضلات کے تناؤ کو
 رنے کی عادت ڈالنی چاہیے، جس کے لیے
 ل کو شش کی ضرورت ہے۔



نیکڑ ناچا ہے؟ بات یہ ہے کہ جب آپ ایک عضل کو سکڑ کر کچھ جان بوجھ کر اس کا تناؤ
 ڈھیلا کرتے ہیں تو آپ اس پر پورا قبضہ و اختیار
 رکھنے لگتے ہیں، مقتدر ہو جاتے ہیں۔
 تناؤ کی مدامت بڑی حد تک
 ایک عادت ہے جو جاری رہتی ہے اور آپ
 اس سے بے خبر رہتے ہیں۔ حقیقتاً آپ کو اس
 کا احساس نہیں و نہ کہ آپ اپنے عضلات کو
 تناہوا رکھے ہوئے ہیں۔ اس عادت کو توڑنے
 کے لیے عضل گر دیوں کو تسننے اور ڈھیلا کرنے
 کی شش و مزادلت کرنا چاہیے۔

عضلات کے تناؤ کو کم کر کے سکون حاصل کیجیے!

خیالات کا بھی خاص اثر ہوتا ہے۔ سکون اور ڈھیلا پن کا تصور کیجیے اور اپنے
 اندر ایک استراحتی کیفیت پیدا کیجیے۔ اس سے آپ کے نفسیاتی سکون کے تصور سے
 متاثر ہو جاتے ہیں اور خود ڈھیلا پڑ جاتے ہیں۔
ڈھیلا پڑ جائیے

شباب کاری یا جلد بازی اس دائرہ فاسد کے اندر کہاں منطبق ہوتی ہے؟
 عاجلانہ حرکات بذات خود مفر نہیں ہوتے، بلکہ وہ بے سببی اور تشویش جو بیشتر اوقات
 عجلت کے ساتھ وابستہ ہوتا ہے، خفا، اور نفسیاتی تناؤ پیدا کر دیتی ہے۔ اس حالت
 میں آپ خیالات میں سکون پیدا کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ ماہر نفسیات
 ڈوروتھی بیٹس _____ اس کی حسب ذیل مراحت کرتی ہیں
 "لفظاً سکون کا خیال کیجیے اور تصور کیجیے کہ آپ بہترین سکون کی حالت میں ہیں۔
 اپنے عضلات ڈھیلا کر دیجیے، انہیں نرم اور پلپلا ہو جانے دیجیے۔" ذرا اس کی
 کوشش تو کیجیے۔

جستہ آرام دہ پہننے، جو سہارا بخش بھی ہوں۔ تنگ جوتوں اور پٹیاؤں
 سے پاؤں ڈکھنے لگتے ہیں اور آپ ساری دور لکان محسوس کرتے ہیں حتی الامکان
 کام جلد ختم کر کے، گھاگھی کے وقت سے پہلے گھر آجائیے۔ پاؤں ذرا اوپر رکھ کر گرم
 چلنے کی ایک پیالی آہستہ آہستہ گھونٹ گھونٹ پیجیے، جس کے ساتھ قدرے

خفا، کڑی پریاس کی نشست پر ڈرا پیچھے ہٹ کر بیٹھیے۔ . . . جبرے کے
 ت کی گرفت کو کم یا ڈھیلا کر دیجیے۔۔۔ اس سے بڑا آرام معلوم ہوگا۔ اگر اخبار
 سے کٹے ہوئے ہوں، تو ذرا انگلیوں کی گرفت کو ہلکا کر دیجیے۔ کرسی پر آرام سے

ہلکی کر دیجیے

جب آپ اپنے عضلات کو تناؤ بند کر دیتے ہیں تو تشویش پر آپ کی گرفت ڈھیلا
 ہ اور پھر اس سے دباؤ کا احساس بھی ہلکا ہو جاتا ہے۔ ہوتا ہے کہ سخت ٹکڑے
 ملت آپ کے دماغ یا تھقس کو یہ پیغام بھیجتے ہیں کہ حالات ناسازگار یا خراب
 مانع ڈاک رسائی کے ذریعے کچھ احساسات بھیجتے ہیں جن سے عضلات کا تناؤ
 نہ۔

اگر آپ اس حقیقت کو جان لیں کہ تناؤ، تشویش اور دباؤ ایک دوسرے
 کے ایک "دائرہ فاسد" بنا دیتے ہیں، تو پھر آپ عضلات کی شش کو ڈھیلا
 بیت کو بخوبی سمجھ سکتے ہیں۔

بھیلا پن پیدا کرنے کے لیے شش ضروری ہے۔ ماہرین فن حسب ذیل سلوب
 شش کرتے ہیں۔ عضلات کے ایک گروہ کو شعوری طور پر تلیے، پھر
 شاید آپ تعجب کریں گے کہ ایسے عضل کو جو پہلی ہی سے تناہوا ہے، پھر کیوں

صدوری

سانس کا دوسرا نام زندگی ہے اور پھیپھڑے (لنگز) سانس کے نہایت اہم اور مخصوص آلات ہیں۔ پھیپھڑوں کی ذرا سی خرابی بھی سانسوں کے سارے نظام کو درہم برہم کر ڈالتی ہے۔ کبھی کبھی پھیپھڑوں کی چھوٹی چھوٹی بڑائی نالیوں میں غیر معمولی گرمی یا ورم ہو جانے کی وجہ سے شدید کھانسی پیدا ہو جاتی ہے جو دق و سہل کی جڑ ہے۔ پھیپھڑوں کی خرابی اور پرانی و شدید کھانسی کے لیے

صدوری

سب سے بہتر اور آزمودہ دوا ہے۔

پرانی کھانسی جو کسی طرح نہ جاتی ہو صدوری سے بہت جلد اچھی ہو جاتی ہے

صدوری کیلکسیئم سے مرتبہ اور اس میں دوسرے مسخیں آجڑا بھی ہیں۔ اسی لیے اسے پھیپھڑوں کی کمزوری مفید پایا گیا ہے۔ ایسے مریض جن کو حکومات دھتی ہو اور کو مریض بڑھ جانے کا خطرہ ہو صدوری استعمال کر تو خطرہ ٹل جاتا ہے۔ دق و سہل کے مریض جن کو کیلکسیئم ضرورت ہوتی ہے صدوری ان کے لیے بہترین مرکب

بعض قارئین کرام، خط و کتابت کرتے وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے جس کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارشاد کی تعمیل میں وقت ہوتی ہو اور وقت بھی گنتا ہو۔ براہ کرم اپنے خط میں خریداری نمبر ضرور لکھیے۔ خریداری نمبر رسالہ کے ریسیپر پر آپ کے پتہ کے اوپر لکھا ہوتا ہے۔
"ادارہ"

عرق لیوں اور ایک آدھ لونگ ملی ہوئی ہو اور قدرے کھنکھاتا ہو تو اس کی کھانسی ڈھیلے ہو کر قدرے آرام لیجیے۔ شام کا کھانا ہلکا کھاتے۔ زیادہ کھانے سے توانائی کم ہو جاتی ہے۔

زیادہ توانائی

ہر شخص چاہتا ہے کہ اسے زیادہ سے زیادہ توانائی حاصل ہو۔ توانائی سے دل گراتا ہے اور ہر کام انجام دیا جاسکتا ہے۔

توانائی کس چیز سے حاصل ہوتی ہے اور کس چیز سے ضائع ہو جاتی ہے؟ ہمارے جسم توانائی کی شکل بدل دیتے ہیں اور غذا ہماری ایندھن ہے۔ ہم غذا سے توانائی حاصل کرتے ہیں۔ اکثر یہ ہوتا ہے کہ دن کے وقت ہم کار بار کی گھاگھی میں کھانا کھاتے ہیں بڑی جلد بازی سے کام لیتے ہیں اور شام کے وقت زیادہ کھالیا کرتے ہیں۔ اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ صبح کے وقت پتی کسی تند دیر سے اور دیر سے وقت گراؤٹ کا احساس جلد تر ہونے لگتا ہے۔

تھکان کو دور رکھنے کے لیے دن کا آغاز اچھے توانائی بخش ناشتہ سے کیجیے۔ صبح کا ہی ناشتہ تین پروٹینی غذا، ایک دوائے، دودھ کے ساتھ تھوڑی یاد دیا، پھل یا پھلوں کا عرق، تو اس اور کافی ہونی چاہیے۔

یہ صبح نہیں ہے کہ کاربوہائیڈریٹ غذا (نشاستہ اور بعض قسم کی شکر) سے توانائی زیادہ حاصل ہوتی ہے۔ توانائی تمام تغذیہ بخش اجزاء پر وٹین، پروٹین اور کاربوہائیڈریٹ سے حاصل ہوتی ہے اور مزید برآں جیاتین فردری ہیں، جو پھلوں اور سبزوں میں موجود ہوتے ہیں اور غذائی توانائی کو خود آپ کی جسمانی توانائی میں تبدیل کرنے کے لیے مزدوری ہوتے ہیں۔ اچھی متوازن غذا سے حاصل شدہ توانائی زیادہ دیر پا ہوتی ہے۔

قانون کا پہلا ترکی ترجمہ

حاجی مصطفیٰ آفندی نے جو قواعد کے رہنے والے تھے سلطان مصطفیٰ سوم کی فرمائش پر بوطی سینا کی کتاب 'قانون' کا عربی سے پہلی بار ترجمہ کیا۔

(یورپ نامہ حصہ اول سے)

ادیبوں کی نفسیات



مختلف نام دے دیتے ہیں۔ کوئی انقلاب چاہتا ہے، کوئی حسن کی تلاش میں سرگرداں ہے، کوئی اصلاح کا جذبہ رکھتا ہے، کوئی انسانی فطرت کو سمجھنا چاہتا ہے، وہ علم کی ترقی کی بنیاد مانتا ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔ لیکن یہ سارے ادیب بعض مشترک قدرتی رکھنے ہیں۔ وہ حال سے ناآسودہ ہوتے ہیں۔ وہ اگر گزرنے والے زمانے سے نہیں تو کم از کم اپنے فن میں آسودگی حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ قویٰ ادیب بھی اپنے فن کے ذریعے آسودگی حاصل کرتا ہے۔ یہاں تک ماہر نفسیات کا کام آسان ہے لیکن اس سے ایک قدم آگے پہنچ کر اس کے لیے دشواریاں شروع ہو جاتی ہیں۔ ادیبوں کے بارے میں مشہور ہے کہ وہ عموماً 'اب' 'مارل' ہوتے ہیں۔ سارے ادیب اس زمرے میں نہیں آتے۔ لیکن ہری حد تک یہ بات صحیح ہے کہ ان کے عادات و اطوار عام آدمیوں سے خاصے مختلف ہوتے ہیں۔ اس سلسلے میں بہتر ہوگا اگر چند مثالوں کے ذریعے اپنی بات کی وضاحت کردی جائے۔ اپنے ملک کے ایک نوجوان ادیب سے میری اچھی خاصی ملاقات ہے۔ وہ حکومت کے اعلیٰ ملازمین میں سے ہے۔ مالی حالت اچھی ہے۔ شادی ہو چکی ہے۔ بیوی خوبصورت ہے۔ گھرا چھاپا ہے۔ سیر سپاٹے کے لیے موٹر کار موجود ہے۔ اگر اس کے علاوہ کسی اور چیز کی ضرورت پڑ جائے تو آسانی سے حاصل کر سکتا ہے۔ لیکن نہ جانے کیا بات تھی کہ اس نے کچھ عرصے سے بلاوجہ لکھنا بند کر رکھا تھا۔ ایک دن میں نے اس سے پوچھا تو مسکرا کر جواب دیا: 'میری سائنس عجیب معاملہ ہو گیا دو بار اس سے پہلے بھی ایسا ہو چکا ہے۔ میں بتا نہیں سکتا کہ یہ کیا افتاد ہے، لیکن اس کی حقیقت سے انکار نہیں کر سکتا۔' میں ایک عرصے سے محسوس کر رہا ہوں کہ میرا داغ بند ہو گیا ہے۔ میں ایسے زمانے میں قلم نہیں اٹھا سکتا۔ اب انتظار کر رہا ہوں کہ داغ کھلے تو کچھ لکھوں۔ میں نے سوال کیا کہ کتنے عرصے تک عموماً اس کی یہ حالت رہتی ہے۔ وہ بولا کہ اس کی کوئی میعاد مقرر نہیں ہے۔ ممکن ہے آج ہی کھل جائے۔ میں

علم نفسیات کی ترقی نے انسانی فطرت کے سریت رازوں تک رسائی کو بننا آسان بنا دیا ہے۔ دوسرے علوم میں تجزیہ و تحلیل کا جو عمل ہے نفسیات بھی انسانی بن کی پیچیدگیوں کو سمجھنے کے لیے بڑی حد تک اسے اپنا چکا ہے لیکن خارجی علوم کے مقابلے میں نفسیات کو چند در چند دشواریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ انسانی ذہن دنیا راست جھانکنا کوئی آسان کام نہیں ہے۔ وقت کے بہاؤ پر ایک شخص کے متناہدہ تاحہ، جیسا کہ نوجوانوں اور خارجی دنیا کے داخلی رد عمل کا دائرہ اتنا وسیع ہوتا ہو کہ باکوسمجھ لینا اگر ناممکن نہیں تو بڑا مشکل ہے۔ بہر حال علم نفسیات اس سے روبرو نہ کی برکھن کوشش میں مصروف ہے تحلیل نفسی اس کا ایک کامیاب حربہ کے ذریعے کسی کی صحیح ذہنی حالت کا اندازہ لگایا جاتا ہے۔ سماجی نفسیات کو بن ادب، آرٹ اور فن سے بڑی ملوثی ہے۔ معمولی آدمیوں کی گفتگو، چال چل، حرکت، اچھے بیٹھنے کے انداز اور معمولی اطوار سے ایک ماہر نفسیات بڑی اہم دم کر لیتا ہے لیکن بڑے سیاستدانوں، مفکرین اور ادیبوں کا نفسیاتی تجزیہ عام کے مقابلے میں نسبتاً پیچیدہ اور دل چسپ ہوتا ہے۔ اس کے بعض اسباب سیاست دان جو خود دوسروں کے جناب سے کہلاتا ہے، اپنے اندر لازمی بانی پیچیدگی پیدا کر لیتا ہے۔ اس کی خاص انسانی صفات پر چالاک اور کے عناصر حاوی ہو جاتے ہیں اور چونکہ اسے امید ہوتی ہے کہ اسی طرح حاصل ہوگی، اس لیے اچھائی برائی کا وہ معیار جسے قبول عام کا درجہ حاصل ن کے ذہن میں ٹوٹ جاتا ہے۔ مفکرین اور ادیبوں کے ہاں اس کس معاشرے کی روایتی، اس کے جموٹ اور تصنع ماحول کا شدید رد عمل ی سچا ادیب ایسا نہیں بنے گا جو سچائی کو بے نقاب دیکھنے کے لیے نہ تڑپتا تحریریں ماحول پر طنز اور بہتر زندگی کی خواہش ملتی ہے جسے مختلف ادیب

کو اپنے بازوؤں پر گردش دیتا ہوا میرے ساتھ ساتھ چلتا ہے۔ میں اس دیو کی طا سے مرعوب ہونے کے علاوہ حیرت میں ڈوب رہتا ہوں کہ وہ میرے دماغ میں آگیا۔ میں اگر چاہوں کہ ذہن کو جھٹک کر اسے نکال دوں تو یہ ممکن نہیں ہے۔ وہ اور میرے ذہن کی طاقت سلب کر لیتا ہے۔ جب بھی مجھے یہ تجربہ ہوتا ہے میں کوئی نہ کوئی اچھی نظم تخلیق کی ہے۔ لیکن میں تم سے اجازت کرتا ہوں کہ عام میں ایسی نظم لکھنا میرے بس سے باہر کی بات ہے۔ ایسی نظمیں ہی دیونے بکھرے مجھے ایسی نظموں کی تخلیق کے باوجود اس دیو سے بچھا چمڑنے کی شدید آرزو چاہتا ہوں کہ کوئی میری مدد کرے۔ میرے خیال میں یہ دیو اس کی زبردست صلاحیتوں کا مظہر ہے لیکن اسے اس کا علم نہیں ہے اور علم نہ ہونے کی وجہ ایک مخصوص الجھن کا شکار ہو جاتا ہے۔

ایسے ہی نہ جاننے کے عجیب و غریب تجربات و حالات سے ادیبوں دیکھا گیا ہے۔ ماہرین نفسیات کے لیے یہ واقعات اپنے علم کو جانچنے اور پرکھنے کو ٹی بن سکتے ہیں۔ مجھے تو قہر ہے کہ ایک دن ان سرسبز رازوں کو نہ ماہرین معلوم کر لیں گے اور انسانی ذہن سے ایک بہت بڑا ہجرت ہٹ جا۔ وقت ادیب، مفکر اور سائنس دان شاید علم کی زیادہ تابناک روشنی میں متا بہت بڑی فکر اور بہت بڑے ادیب کے خالق بن سکیں گے میں نے آج حوا میں تحریر کیا ہے وہ نفسیات کے ایک طالب علم کی حیثیت سے میری علمی جستجو بکھرے ہوئے ادراک میں جو شاید عام قارئین کے لیے بھی دلچسپی کا باعث

کیلا اور دودھ ازالہ فرمائیے

برہہ غذا جو صرف شدہ توانائی کے مقابلے میں تغذیہ کم پہنچا کو کم کرتی ہے۔ اگر غذا ضروری مواد ————— اجزائے حینہ اور حیاتین ————— مناسب مقدار میں جہتا کرتی ہے تو اس کو بے کیا جاسکتا ہے۔ کیلا اور بالائی سے صاف کیا ہوا دودھ سادہ، کم قند ہونے کے علاوہ شکم سیری کا فائدہ بھی دیتا ہے۔ اس کی مقدار کی ساتھ پیائش کی جاسکتی اور بے مشقت تیار کیا جاسکتا ہے سے چھ کیلے اور بالائی اترے ہوئے دودھ کے چھ گلاس یومیہ بالکل

نے اس سے پھر کئی سوال کیے کہ میں اس کا سبب کاہلی تو نہیں۔ وہ اس دوران میں ذہنی طور پر کیا محسوس کرتا ہے۔ اس پر اس نے اپنے کوئی خاص رد عمل تو نہیں ہوتا۔ اس نے بتایا کہ وہ بالکل کاہلی نہیں ہے۔ دوسرے کاموں کے علاوہ مطالعہ کا کام برابر جاری رکھتا ہے۔ کوئی خاص رد عمل اس نے کبھی محسوس نہیں کیا۔ البتہ اس دوران میں ذہن کی حالت کچھ عجیب ہوتی ہے۔ بس اُسے سوتے جاگتے کی کیفیت کا نام دے لیجیے۔ وہ اس دوران میں برابر مسکراتا رہا۔ مجھے اس کی مسکراہٹ بے معنی نظر آئی۔ لیکن یہ تو کوئی ماہر نفسیات ہی بتا سکتا ہے کہ اس ادیب کے لاشعور میں کون سا مسئلہ الجھ گیا ہے جو دماغ کو اچانک کچھ دیر کے لیے بند کر دیتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اس کی اس ذہنی کیفیت کے پیچھے معاشی خوش حالی کا کوئی منفی رد عمل ہو۔ بہر حال ایک دوسرے ادیب کا حال سینے جو بزرگ و پاک و ہند میں خاصی شہرت کا مالک ہے۔ اپنی تحریروں میں بے حد جری اور بے باک نظر آتا ہے۔ نہایت ذہین اور لائق ادیب ہے۔ لکھنے کے علاوہ گفتگو میں بھی انتہائی مہارت رکھتا ہے۔ بعض مسائل جو خاصے پیچیدہ ہوتے ہیں، گفتگو میں بڑی آسانی سے سمجھا دیتا ہے لیکن ہر چہ سات بیٹوں کے بعد تقریباً دو ڈھائی ماہ تک کے لیے بالکل چپ ہو جاتا ہے۔ آدمیوں سے بھاگتا ہے۔ بال بچوں سے نفرت کرنے لگتا ہے، سڑکوں پر آوارہ پھرتا ہے، تنہائی میں کبھی خود بخود دھنسنے لگتا ہے اور کبھی کبھار اس کی آنکھوں میں آنسو تڑپتے ہوئے دیکھے جاتے ہیں۔ بال بڑھ جاتے ہیں۔ کئی کئی دن تک دائرہ نہیں بناتا۔ کسی طبقے میں شریک نہیں ہوتا کسی سے کوئی گفتگو نہیں کرتا۔ معمولی کام سے گھبراتا ہے۔ چڑچڑا ہو جاتا ہے ادا چانک ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس وقت اس سے اس تبدیلی کا سبب پوچھیے تو وہ ہمیشہ یہی کہتا ہے کہ جو بات اسے معلوم ہی نہیں وہ کیسے بتائے۔ وہ اسے اپنی کوئی مخصوص ذہنی حالت قرار دیتا ہے جس کا تجزیہ کم از کم وہ اپنے بس کی بات نہیں سمجھتا۔ وہ بتاتا ہے کہ اسے سوشل لائف بہت زیادہ پسند ہے۔ بال بچوں سے محبت ہے۔ عام آدمیوں سے ملنا دینے کا اس کی زندگی میں کوئی سوال نہیں پیدا ہوتا۔ مالی ذرائع کا وہ شکار نہیں ہے۔ ادبی شہرت کا بھی مالک ہے۔ پھر ایسا کیوں ہوتا ہے۔ ہم سب کے لیے اس کی یہ ارب نارمل حالت ناقابل فہم ہے۔ میرے ایک شاعر دوست مجھ سے ایک دن فرما رہے تھے کہ انھیں ایک ذہنی تجربہ بار بار ہوا ہے۔ میں اس کی کچھ تشریح کروں ————— وہ کہنے لگے کہ تم جانتے ہو میں مشاعرے کے شعراء سے بالکل لگ ہوا مجھے ادب و شعر کے سنجیدہ مسائل سے گہرا لگاؤ ہے اور میں ان مسائل کو معاشرے کے ایک فرد کی حیثیت سے قبول کرتا ہوں لیکن بعض اوقات میں نے محسوس کیا ہے کہ میں خود اپنے قابو سے باہر ہوں۔ میں نے اپنے اندر ایک دیو کو جنم دیکھا ہے جو ساری دنیا

افسانہ معصوم قاتل

مذکر حسین امروہوی

جنوری ۱۹۵۸ء میں ڈاکٹر جارج کو نیویارک کے ایک گھر میں بلایا گیا تھا۔
ڈاکٹر جارج پر یکیش بھی کرتا تھا اور حیثیت سائنس دان بھی مشہور تھا۔ جہاں ڈاکٹر کو

لا گیا اس مکان کے کینوں میں سے چھ پر
ہائیفائڈ کا حلقہ ہوا تھا۔ جب ڈاکٹر وہاں پہنچا تو
درہوں کی حالت غیر ہو چکی تھی۔ مریض مرض کی
آخری حدود میں پہنچ چکے تھے۔ ان میں سے کسی
ایک کے بھی بچے کا سوال پیدا نہ ہوتا تھا چنانچہ
بہی ہوا!

اب ڈاکٹر کیا کرے؟ مرنے والے مر چکے
تھے۔ اس نے سوچا کہ مرنے والوں کی خاطر کم از کم
مرض کے آغاز کے وجوہ کی پتہ لگائے!

اس واقعہ سے کچھ ہی دن قبل برمنی کے
سہرہ دومووت سائنس دان رابرٹ کوچ نے
حرانہ کے اخلاقی بحث پر غور کرتے ہوئے کہا تھا
کہ: ہائیفائڈ کے جراثیم ان اشخاص کے ذریعہ بھی

میل کے ہیں جو خود اس مرض میں مبتلا نہیں ہوتے! دودھ، پانی اور اشیائے طعام
کی خرابی کے علاوہ "مرض بردار" انسان بھی ہائیفائڈ کے پھیلائے کا نہایت اہم ذریعہ ہیں!
ڈاکٹر نے تحقیقات شروع کی۔ اس کا مقصد دراصل اسباب مرض کا پتہ
لگانا تھا، کیونکہ اس سلسلے میں لازم ثابت کرنا نہیں تھا۔ سب سے پہلے اس نے متوفیوں
کے ملازمین کی فہرست بنائی۔ سب سے پہلا نام میریو کا تھا۔ وہ باندھی کا کام کرتی تھی
اور سال گذشتہ ہم آگست کو کوکرہ کمی گئی تھی۔ وہ بیمار بھی نہیں پڑی تھی۔ ڈاکٹر نے اس
کا ریکورڈ لکھا اور دوسرے لوگوں سے اس کے بارے میں تحقیقات کی۔ انھوں نے
تمام ضروری معلومات مہیا کیں۔ میریو ایک ادھیڑ عمر کی تھی دوست و اقارب اور مستغیر
و عورت تھی۔ اس کو نیویارک کے گھر پر کام دھندوں کے لوگوں کے دفتر ملا تھا۔



کے ذریعہ یہ ملازمت ملی تھی۔
ڈاکٹر روزگار کے دفتر میں پہنچا۔ اس قسم کی تحقیقات سے وہ کچھ مطمئن نہ تھا،
پھر بھی اس نے سوچا کہ ٹول، سنے میں کیا مرض ہے۔ کسی قسم کے تاج برآمد ہونے کی اسے
امید نہ تھی لیکن دفتر نے بہت اہم معلومات ہم پہنچائیں۔ اس کے کچھ مالکان کے تلم
پتے دیے گئے۔ یہ تعداد میں کی تھی۔ ایک بار تو ڈاکٹر اس تعداد کو دیکھ کر گھبرا گیا۔
اُسے اپنے مقصد کی تکمیل ہوتی نظر نہ آتی تھی۔ بہر حال اس نے طے کیا کہ کچھ لوگوں سے ضرور
ملا چلے ہے۔

سب سے پہلے وہ اس فیملی میں پہنچا
جنھوں نے میریو کو شش ماہ میں ملازم رکھا تھا۔
معلومات کرنے پر پتہ چلا کہ کوئی قابل توجہ بات
بیش نہیں آئی تھی۔ میریو کے دوران ملازمت
کوئی بیمار نہ پڑا تھا۔ یہاں الٹا ایک بار ایک
بہان کو ہائیفائڈ ہو گیا تھا۔ جارج اس
اطلاع پر چوٹا۔

اب اس نے دوسری فیملی سے جہاں
میریو ملازم رہی تھی ملاقات کی کہ میں دیر نہیں
لگائی۔ یہ ایک وکیل کا گھرانہ تھا۔ وکیل صاحب
نے شش ماہ میں میریو کو باورچی کی حیثیت سے
نوکر رکھا تھا۔

”کیا میریو کے دوران ملازمت آپ

کے یہاں بھی کوئی ہائیفائڈ ہوا تھا“ جارج نے وکیل صاحب سے سوال کیا۔

”یقیناً جناب“ ایک بارگرمیوں میں میرے اور باورچی کے علاوہ سب
ہی پر ہائیفائڈ نے حملہ کر دیا تھا۔ وکیل صاحب نے جواب دیا۔

اب جارج کا شک یقین میں بدل چکا تھا۔ وہ ان سب ہی گھرانوں میں
گیا جہاں میریو پر کام کر چکی تھی۔ وہ ہر بار حیرت اور تعجب کے سمندر میں ڈوبتا چلا گیا۔
اس کی تمام ملاقاتوں کا ٹپ لیا یہ تھا کہ یہاں کہیں میریو نے ملازمت کی تھی وہاں
ہائیفائڈ نے پہنچ کر دو چار جائیں مرنے والی تھیں۔

اس دوران میں میریو لا پتہ ہو چکی تھی۔ جارج نے اس کی تلاش دستجو
شروع کر دی کیوں کہ اس باورچی - - - نہیں بلکہ معصوم قاتل کی وجہ سے

میرا کو ایک بڑے شفاخا میں رکھا گیا۔ اس پر کچھ تجربات اور آپریشن ہوئے تھے۔ ڈاکٹروں کی متفقہ رائے تھی کہ ٹائیفائیڈ کے جراثیم کی اصل بنیاد ”صفراء“ خاندان سے ہے۔

اس کو ایک اچھی کلچر رائٹس کے لیے دی گئی۔ انواع و اقسام کے حملہ اس کو ملتے، لیکن پھر بھی وہ وہاں خوش نہ تھی۔ آخر کار اس نے بولنا بند کر دیا۔ باہر ٹپلنے لے جانے سے انکار کیا اور ڈاکٹروں کے ساتھ اشتراک بھی بند کر دیا!

اس نے ایک درخواست دی کہ وہ کسی کے لیے کھانا نہیں پکائے گی اور بحفاظت صحت کو مستقل طور پر اپنے متعلق رپورٹ دیتی رہے گی۔ حکمہ حفظان صحت کی خیزی میں کافی تبدیلی ہو چکی تھی۔ نئے افسروں میں سے کسی کا خیال تھا کہ میرا کو غیر ضروری طور پر روک رکھا گیا ہے۔ انھوں نے اس کی درخواست پر ہمدردانہ کیا اور اس کو چھوڑ دیا! شروع میں میرا اپنے وعدہ پر قائم رہی لیکن کئی مہینے تک بے کار رہنے کی وجہ سے اے اٹھن ہونے لگی۔ آخر کار وہ نام بدل کر ایک تاریک کے گھیلے ہوئے میں کام کرنے لگی۔

اب وہ مفرد تھی۔ ایک مرتبہ اس کے ہاتھ میں چوٹ لگ گئی۔ حالانکہ میں کئی دن تک سخت درد ہوتا رہا لیکن وہ ڈر کے مارے ڈاکٹر کے پاس نہ گئی۔ نہ زخم مندمل ہو گیا تو اس کو ایک ریسٹورا میں ”ویٹریس“ کی جگہ مل گئی لیکن ج ایک ہوٹل میں یا دچرن کی جگہ خالی ہوئی تو وہ وہاں ملازم ہو گئی۔ وہاں اس ماہ کام کرنے کے بعد اندازہ لگایا کہ اس کے کھانا پکانے سے کوئی بھی بیمار نہیں پڑا وہ ہمیشہ عورت زدہ رہتی تھی کہ کہیں کوئی اُسے سچان نہ لے۔ آخر کار اس نے اپنی سے استعفا دے دیا اور تقریباً پانچ سال تک ایک پرسکون مقام پر تین تہائی دہائی کے لیے کاردار تہا رہتے رہتے پھر انا گئی اور نتیجہ ایک ہوٹل میں بحیثیت باورچن کے ملازم ہو گئی۔ دو ہی ہفتہ بعد اُس علاقہ میں ٹائیفائیڈ پھیل گیا اور وہاں سے بھاگ کھڑی ہوئی۔

اخبارات میں پھر اس واقعہ سے متعلق جلی مٹخیاں آنے لگیں۔ کئی کہانی کا اخبارات میں اعادہ ہوا اور تحقیق سے ثابت ہوا کہ یہاں بھی ٹائیفائیڈ نے پھیلا یا ہے۔

اب پھر میرا کی تلاش و جستجو شروع ہوئی۔ حکمہ حفظان صحت اور دونوں نے سارے نیویارک کو کھنگال ڈالا۔ عوام کو میرا کی جانب سے دیا گیا تھا کہ اگر وہ کہیں ملے تو ڈاکٹر جارج کو مطلع کر دیا جائے، لیکن یہ سب کو

عدم آبادی کی آبادی میں برابر اضافہ ہو رہا تھا۔ ڈاکٹر نے دفتر و کار اور دوسری لجنسیوں کو لکھا کہ میرا کا پتہ لگائیں۔

آخر کار وہ ایک ایسے گھر میں ملازمت کرتی پائی گئی جہاں افراد خاندان میں سے کئی ٹائیفائیڈ میں مبتلا تھے۔ جب جارج اس سے ملاقات کے لیے وہاں پہنچا تو پتہ چلا کہ میرا ملازمت چھوڑ کر جا چکی ہے۔ پھر تلاش کا سلسلہ شروع ہوا اور ڈاکٹر نے اُس کو نیویارک کی ایک نواحی سٹی میں کام کرتے پایا۔

اس نے میرے سے ملاقات کی اور اس کا بغور طبی مطالعہ کیا۔ ڈاکٹر کو یقین نہیں آتا تھا کہ ایسی تن درست اور چاق چوند عورت کوئی مرض ۔۔۔۔ نہیں بلکہ موت! پھیلائی پھرتی ہے۔ لیکن ڈاکٹر اس کو کیا کرتا کہ اُس گھر میں بھی ٹائیفائیڈ کا ایک مریض موجود تھا! اب یہ حقیقت واضح ہو گئی تھی کہ وہ ”مرض بردار“ تھی! ٹائیفائیڈ بردار تھی!!۔۔۔۔۔ موت بردار تھی!!!

میرا کو جب یہ بات معلوم ہوئی تو اس نے جارج سے کہا ”میں نے ان لوگوں کو بیمار نہیں ڈالا۔۔۔۔۔ میں نے تو ان کی مدد کی۔۔۔۔۔ ان کی تیمارداری کی۔۔۔۔۔ اور ان سب کی دیکھ بھال کی۔۔۔۔۔ میں نے کوئی غلط کام نہیں کیا۔“

ڈاکٹر کی سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ وہ کیا کہے؟ بظاہر میرا نے کوئی غیر قانونی کام نہیں کیا تھا! اس نے نیویارک کے ”حکمہ صحت“ کو مطلع کر دیا!

”ما قابل فہم و یقین“ حکمہ حفظان صحت نے ڈاکٹر کی اطلاع پر ربارک دیا! لیکن کچھ نہ کچھ کرنے کا وعدہ ضرور کر لیا!

اگلے دن صبح کو حکمہ حفظان صحت سے متعلق ایک ڈاکٹر مع پولیس کے اُس مکان پر پہنچا جہاں میرا ملازم تھی۔ میرا اس وقت باورچی خاد میں کام کر رہی تھی۔ وہیں سے اُس نے پولیس کو آتے دیکھا اور سمجھی کہ وہ اُسے پکڑنے آ رہے ہیں۔ اس نے عقبی دروازے سے نکل جانے کی اپنی عاقبت سمجھی!

لیکن پولیس سے بچ کر کہاں جاتی! ڈاکٹر جارج نے اپنے کیائی تجربات سے ٹائیفائیڈ کے جراثیم کی موجودگی اس کے ہاتھوں پر ثابت کی۔ جس شے کو وہ چھوتی تھی اُس میں یہ جراثیم شامل ہو جاتے تھے!

بے چاری میرا پر بہت سے ڈاکٹروں نے کیائی تجربات کیے۔ اخبارات نے اُس کی کہانی جلی مٹخیاں کے ساتھ شائع کی۔ اُسے اندازہ ہوا کہ وہ ایک اہم اور مشہور سستی بن گئی ہے۔

بے سود رہیں۔

میرا ایک کم آباد علاقہ میں رہنے لگی تھی۔ کچھ دن بعد یہ ہنگامہ فرد ہوا تو اُس نے سوچا کہ یہاں اُس کو کون پہچان سکے گا۔ یہ سوچ کر اُس نے اُس تواریجی بستی میں ملازمت کرنی۔

چند ہی ہفتوں بعد علم تولید اور امراض النساء کے ماہر ڈاکٹر ایڈورڈ نے عورتوں کے "سلونی اسپتال" سے ڈاکٹر جارج کو ٹیلیفون کیا "یہاں ٹائیفاؤڈ کے پچیس کیس ہیں مسٹر جارج۔"

"ٹائیفاؤڈ میرا؟" ڈاکٹر نے سوال کیا۔

"مجھے نہیں معلوم۔ البتہ ہمارے یہاں ایک بہت اچھی باورچن ہے، ممکن ہے وہی ہو۔ آپ آج ہی یہاں تشریف لے آئیے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اسے پہچان لیں۔"

ڈاکٹر جارج نے "سلونی اسپتال" پہنچ کر میرا کو پہچان لیا۔ اس مرتبہ میرا ساتھ جلتے میں کوئی پس دیش نہیں کی اور وہ اپنی پرانی کالج میں پہنچادی گئی۔ اس کالج میں اُس نے اپنی زندگی کے آخری ایام سکون و اطمینان کے ساتھ گزارے۔

۱۹۳۸ء میں میرے عدم آباد کو کوئی کسی کو نہیں معلوم کہ کتنے اشخاص کو اُس کے ہاتھوں موت کی بیٹی اور ابدی نیند سونا پڑا! میرا کے اس ایلچے ہوئے کیس سے دیئے طب کو ایک سبق ملا اور یہ تھا "ٹائیفاؤڈ برداروں" کا علم، جو ڈاکٹروں پر میرا ہی کے کیس سے ظاہر ہوا ہے۔

ترکی میں پہلا طبی مدرسہ

ترکی میں پہلا طبی مدرسہ سلطان محمود ثانی کے زمانے میں ۱۳۴۰ء میں قائم ہوا تھا، جہاں یونانی، عربی، ہندی اور چینی طریق ہائے علاج کو برابر مد نظر رکھا جاتا تھا۔ (یورپ نامہ حصہ اول سے)

اپنے بالوں کو سدا بہار رکھیے!

ہمدرد، میرا ایل

اپ کے بالوں کی قدرتی خوراک

بالوں کی افزائش، چمک اور خوشنمائی کے لیے ہمدرد ہیڈرائل کی برابری کوئی تیل نہیں کر سکتا۔ یہ روغن عین ان ہی اجزاء سے بنایا گیا ہے جن کی بالوں کو قدرتی طور پر ضرورت ہوتی ہے۔ اس میں "بے ٹولین" ایک خاص نباتی پیداوار بھی شامل ہے جو سر کے بالوں کے لیے نہایت مفید ہے۔ اسکی استعمال آپ کے بالوں کو بیماریوں سے محفوظ رکھے گا اور ان کی چمک دمک ہمیشہ قائم رہے گی۔ بالوں کی قدرتی غذا وہ چکنائی ہے جو ان کی جڑوں میں چھپے ہوئے چھوٹے چھوٹے غدودوں سے رستی رہتی ہے۔ بالوں کی جلد بیماریاں انہی غدودوں کے خراب ہوجانے سے پیدا ہوجاتی ہیں۔ جب ان کی قدرتی سوسیں سوکھ جائیں تو خشکی اور اس کے ساتھ بالوں کا جھڑنا لازم ہوتا ہے۔ ہمدرد ہیڈرائل میں نباتی اجزاء کی کیمیائی عمل کے ذریعے حل کیے گئے ہیں جن میں وہی اجزاء موجود ہیں بالوں کی جڑوں میں قدرتا پائے جاتے ہیں اسی لیے ہمدرد ہیڈرائل اپنے فائدوں کے لحاظ سے متاثر ہے اور یقیناً بہترین ہے۔

اپنے بچوں کے بالوں کا خیال رکھیے

ہر وہ تیل جسے "میرا ایل" کہہ دیا جائے بچوں کے لیے مفید نہیں ہوتا۔ ان کی نرم جلد اور بالوں کی نازک جڑوں کے لیے صرف "ہمدرد ہیڈرائل" ہی مفید اور قابل اعتماد ہے جو بے ٹولین، اور دیگر نباتی اجزاء سے بنایا جاتا ہے اور حقیقتاً بالوں کی قدرتی غذا ہے۔ اس کے استعمال سے بال مضبوط، گتے اور بچکے نہیں گے۔

روح افزا خوشبو سے بسایا ہوا

ہمدرد ہیڈرائل

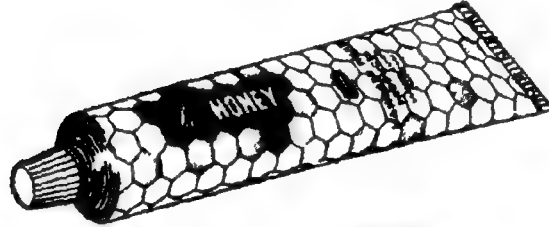
استعمال کیجیے!

شہداء انسان کے لئے قدرت کا ایک بیش قیمت
 عطیہ ہے۔ صحت قائم رکھنے اور جسمانی
 نشوونما کیلئے اس لطیف، زود ہضم اور
 مقوی غذا کو فی نعم البدل نہیں۔
 ہم اس کے بیوپ میں
 پیک کیا ہوا ہمدرد کا خالص مصلع شہد
 پورے اعتماد سے استعمال کیجئے۔

شہد

فیہ شفاء اللہاس

اس میں انسانوں کیلئے
 شفا ہے



ہمدرد کے ہسپتالز پر عام دکانوں پر اور خصوصاً
 مندرجہ ذیل کمپنیوں کے ہاں ملتا ہے۔

کریسٹنٹ کمپنٹس
 شاہراہ عراق، صدر - کراچی

کوئٹہ کمپنٹس
 وکٹوریہ روڈ، صدر کراچی



بچوں کے لئے ایک نعمت ہے

ہمدرد فنڈس پروڈکٹس - لاہور - کراچی

CCO

HH-11080

میں تقسیم کر دیتا ہے۔

یہ بات کوئی یقین کے ساتھ نہیں بتا سکتا کہ بے ضرر سا نظر آنے والے پتے میں اتنی ساری خرابیاں کیونکر پیدا ہو جاتی ہیں۔ ظاہر ہے کہ خرابیاں ہارمونوں کے فساد سے پیدا ہوتی ہیں۔ مثلاً حمل کے دوران ممکن ہے پٹا ٹھیک طور پر پٹ نہ نکال سکے اور ہاضمہ میں فتور پیدا ہو جائے۔

پتے کا درم زیادہ سنگین معاملہ ہے۔ معمولی حالات میں پٹا پت کو میٹا اور کٹھا کرتا ہے۔ اُس میں سے پانی پھرتا ہے اور ذرد ہاضم عرق کو کم کر کے اتنا کم کر دیتا ہے کہ اس کی اعلیٰ مقدار کا چمٹا حصہ باقی رہ جاتا ہے، لیکن بعض دفعہ یہ سینے اور کٹھا کرنے کا عمل مدد سے گزر جاتا ہے اور سوزش پیدا کر دیتا ہے۔ پتے کی دیواریں اور نالیاں متورم ہو جاتی ہیں اور جراثیم کو حمل کرنے کا موقع مل جاتا ہے۔

جب پٹا متاثر ہوتا ہے تو بیماری کے جراثیم اس سے نکل کر دوسرے اعضا

تک پھیلے ہیں۔ درم زیادہ ہوجانے کی

صورت میں پتے اور نالیوں کی دیواروں

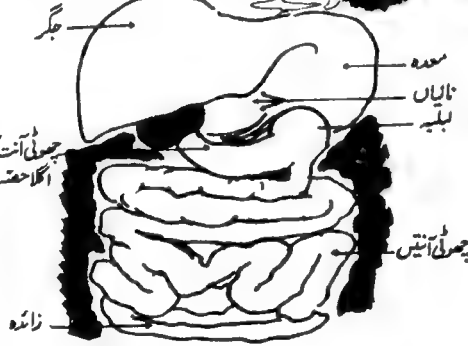
میں اکثر ناسور پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر جگر

سے جلد علاج نہ کیا جائے تو ممکن ہے کہ

پتے اور نالیوں کی دیواریں پھٹ جائیں

اور اس میں جو کچھ ہے وہ جوف شکم میں

چلا جائے۔ اس سے غائلے معمولی میں



سوزش پیدا ہو جاتی ہے جو مہلک ہو سکتی ہے۔

فساد زدہ پتے کو آپریشن کر کے نکال ڈالتے ہیں۔ اگر ایسا کریں تو اس نازک

اور اندیشہ ناک حالت میں زندگی کا برقرار رہنا دوسرا ہو جائے۔ یہ فہمیت ہے کہ پتے کو

نکال ڈالنے کے بعد پت خاص نالی کے ذریعہ جگر سے جھوٹی آنت کے اگلے حصہ تک براہ

راست چلے جاتے ہیں اور مقررہ کام انجام دینے میں کوئی خلل واقع نہیں ہوتا۔

پتھریاں پتے میں اکثر تکلیف پیدا کر دیتی ہیں۔ تحقیقات کرنے والے یقینی طور

پر نہیں بتا سکتے کہ پتھری کیوں اور کس طرح پیدا ہو جاتی ہے؟ اکثر لوگوں کا خیال یہ ہے

کہ جب پتے کے اندر بہت زیادہ پت بہت جاتا ہے تو اس کے اجزاء جم جھک جاتے

لگتے ہیں۔ بقول ایک ڈاکٹر کے 'پت کچڑ میں تبدیل ہو جاتے ہیں، کچڑ بھری میں اور

بھری پتھری میں'۔

یوں تو پتھری ہر عمر میں پیدا ہو سکتی ہے، لیکن زیادہ تر وہ بڑھاپے میں پیدا



سب ہی مشینوں میں گھسے ماہ خرابی پیدا ہوتی

رہتی ہے۔ یہی حال انسانی جسم کی سب مشینوں سے زیادہ پیچیدہ

مشین کا ہے۔ اس مشین کے جس مقام پر اکثر خرابی پیدا ہونے کا

امکان ہے وہ پیٹ کے اوپر کے حصہ میں داہنی طرف والی

ناشیانی کی شکل کی جھوٹی سی جگہ ہوتی ہے جلی نلی پھیل ہے، جسے

پٹا کہتے ہیں۔ بہت سے ہسپتالوں کے ریکارڈ بتاتے ہیں کہ پیٹ

کی سرجی کا سبب معای زائده اتنا نہیں ہے، جتنا پٹا ہوتا

ہے۔ تجزیہ لگایا گیا ہے کہ مغربی ممالک میں ۲۵ فی صدی جوان العمر لوگوں کے پتے میں کوئی

نکلی خرابی ہوتی ہے۔

پٹا کیا ہے اور جسم کے اندر اس کے فرائض کیا ہیں؟ پٹا جگر کے پچھلے حصہ سے

نالیوں کے ایک سلسلہ کے ذریعہ ملتی ہوتا ہے اور نالیوں کا نظام ہی اسے جھوٹی آنت

کے اگلے حصہ سے ملائے رکھتا ہے۔ اس کا خاص کام ہے پت کو جب رکھنا پت ذرد

دنگ کا ایک سیال ہے جو چمکانا تو مضم کرنے کے لیے ضروری ہے۔

کھانے کے وقت ایک ہارمون جھوٹی آنت سے نکل کر پتے تک ایک پیغام

دے جاتا ہے۔ اس کی عضلاتی دیواریں سکڑ جاتی ہیں اور جھوٹی آنت کے اگلے حصہ کا

ایک کھنڈن (دالو) کھل جاتا ہے اور خوراک کے ہضم ہونے کے قدرتی عمل میں پت

گراں ہل ہو جاتا ہے اور دلیب کے کیما دی غیر یا انزائمس کی مدد سے وہ چمکانا کو اس

جراثیم نالہ ہے کہ خون کا خنڈن اسے اپنے ساتھ بہا لے جاتا ہے اور اسے جسم

اپنے مریضوں کو یقین دلاتے ہیں کہ یہ گولیاں ٹوٹی ہوئی پتھریاں ہیں۔ اس مرض کے متعلق ماقامدہ سائنسی نکتہ تحقیق کرنے والوں نے بھی بار بار اثرائداز ہونے والی آوازیں پتھریوں کو توڑنے کی کوشش کی، مگر کامیابی نہ ہو سکی۔ مغربی ممالک میں بھی آنکلی پتھریوں سے نجات پانے کا صرف ایک ذریعہ ہے۔ آپریشن۔

حقیقت یہ ہے کہ بہت کم عارضے ایسے ہیں جن کی تشخیص اس قدر دقیق کے ساتھ کی جاسکتی ہو یا جس کا آپریشن اس قدر کمزور ہوتا ہو جیسا پتھری کا ہوتا ہے۔ فرض کرو تمہارا معدہ بار بار خراب ہو جاتا ہے اور تمہارے پیٹ میں درد ہوتا رہتا ہے۔ اگر تمہارے معالج کو یہ شبہ ہے کہ اس کا سبب تمہارا پتہ ہے تو وہ ہاتھ سے ٹٹول کر معلوم کرنے کی کوشش کرے گا۔ اگر نالیوں میں زکاوٹ ہے تو پتہ بھول گیا ہوگا، یا پھیل گیا ہوگا اور سخت پڑ گیا ہوگا۔ اس کے بعد تمہارا معالج ایکس رے کرانے کی ہدایت کرے گا۔ وہ تمہیں رات کو سونے سے پہلے دو چار گولیاں کھانے کے لئے گے ان گولیوں میں آئیوڈین کا مرکب ہوتا ہے۔ اس مرکب کو جب جگر پت کی نالیوں میں چھوڑ دیتا ہے تو پتہ ایکس رے کی فلم پر نمودار ہو جاتا ہے۔ شاید چھپے ایکس رے فلمز کی ضرورت ہوگی۔ اس طریقہ کے آخری حصہ میں تم سے خوب مرغن غذا کھانے کے لیے کہا جائے گا۔ مثلاً تلے ہوئے انڈے اور خوب مکھن لگے ہوئے ٹوسٹ۔ بد روغن غذا اپنے کو خالی کر دے گی۔ ایکس رے کے ذریعہ اس امر کی جانچ کی جائے گی کہ کیا کھانے کا مادہ خالی ہوا ہے۔

اگر پتھریوں نے کسی نالی میں زکاوٹ پیدا کی ہے تو اس امر پر غور کیا جائے آپریشن کرنا چاہیے یا نہیں۔ مختلف قابل لحاظ امور پیش نظر ہوتے ہیں۔ نکتہ کی شدت، حملوں کی کثرت اور دیرینہ کی عمر پتے کا آپریشن ساٹھ برس سے زیادہ دلی لوگوں کے لیے کچھ خطرناک ضرور ہوتا ہے۔

اب سے پچاس برس پہلے پتے کا آپریشن بہت کم کامیاب ہوتا تھا۔ طریقہ کا بدلہ دینا تھا اور اس وقت تخدیر کا عمل بھی خطروں سے خالی نہیں تھا۔ اگر مریض تجربہ کار اور کارواں معالجوں کے ہاتھ میں ہے تو پتھری کا آپریشن یقینی کامیاب ہوتا ہے۔

پتھری کے آپریشن میں تقریباً ایک گھنٹہ لگتا ہے۔ پتے کا کھال دینا تو ہوشیار سرجن کے لیے زیادہ مشکل نہیں ہے۔ ہاں اس امر کی جانچ کرنا نالیوں پتھریاں ہیں، کافی مشکل کام ہے۔ ممکن ہے سرجن زخم سلائی کے ذریعہ نالیوں کو رچ لگانے کی کوشش کرے۔ (باقی صفحہ پر)

ہوتی ہے اور مردوں کی نسبت عورتوں میں زیادہ پیدا ہوتی ہے۔ دنیا کے بقیہ لریچر میں لاشوں کے بقی معائنوں کی جو رپورٹیں شائع ہوئی ہیں، ان سے معلوم ہوتا ہے کہ مغربی ممالک میں چھپے میں سے ایک آدمی کے پچاس سال کی عمر تک پہنچے۔ پہنچے پتھری پیدا ہو جاتی ہے۔ ایشیا اور افریقہ میں پتھری ہونے کا اوسط اس سے بہت کم ہے۔

پتھریاں چھوٹی چھوٹی اور سینکڑوں کی تعداد میں بھی ہو سکتی ہیں اور بڑی بھی۔ ممکن ہے صرف ایک ہی پتھری اتنی بڑی پیدا ہو جائے، جتنا ایک مرغی کا انڈا ہوتا ہے۔ وہ تین چیزوں سے مل کر بنتی ہیں۔ کیلشیم، کوکسٹول اور پتوں کا رنگ۔ دروغ۔ عام طور پر بڑی پتھری زیادہ پریشان نہیں کرتی۔ وہ اتنی بڑی ہوتی ہو کہ کسی نالی میں داخل نہیں ہو سکتی۔ بے ضرر ہوتی ہے اور بغیر کچھ علامات ظاہر ہوئے برسوں پڑی رہتی ہے۔ اس کے برخلاف بعض پتھریاں اتنی چھوٹی ہوتی ہیں کہ وہ بہت آسانی کے ساتھ پھسل کر آنتوں میں پہنچ جاتی ہیں۔ اس میں متوسط سائز کی پتھریاں جو زیادہ بڑی ہوتی ہے، زیادہ چھوٹی، مگر اتنی بڑی ضرور ہوتی ہیں کہ نالیوں میں زکاوٹ ڈال دیں، سب سے زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہیں۔

ایسی زکاوٹ انتہائی تکلیف کا سبب بن جاتی ہے۔ یہ تکلیف بجلی کے شعلوں کی پک کی طرح شانوں میں، مگر میں اندھ جسم کے دوسرے حصوں میں محسوس ہوتی ہے۔ یہ قولنجی حملے ممکن ہے صرف چند سیکنڈ باقی رہیں، یا گھنٹہ بھر یا اس سے زیادہ۔ ان حملوں کے شکار کو سخت قسم کی متلی ہونے لگتی ہے۔ پسینہ بہت آنے لگتا ہے اور سانس لینے میں دقت ہوتی ہے۔ ایسے موقعوں پر ڈاکٹر تکلیف دہ کر کے کے لیے سوائے مارفین (جو ہر اینرین) دینے کے اور کچھ نہیں کر سکتے۔

اس زکاوٹ سے اکثر اور علامتیں بھی پیدا ہو جاتی ہیں، مثلاً ممکن ہے کہ ایک ایسی نالی جس میں پتھری نے زکاوٹ پیدا کر دی ہے، پت کو جگر میں واپس لوٹا دے۔ جگر کے پاس اس سے بیچا پھرنے کا کوئی ذریعہ نہیں ہے۔ اکثر یہ ہوتا ہے کہ یہ مزید پت خون کے دوران میں شامل ہو کر سارے جسم میں پھیل جاتا ہے اور جسم پھلا پڑتا ہے۔ یہی یرقان ہے۔

برسہا برس سے عطائی پتھری کے مریضوں کو اپنے پھندوں میں پھانس لے رہے ہیں اور دعوے کر رہے ہیں کہ ہم پتھریوں کو جسم کے اندر توڑ کر بہا دیں گے۔ ان لوگوں کی مغرب دماغی روغن زیتون ہے۔ ہاضمہ کے دہریں روغن زیتون کا ردعمل یہ ہوتا ہے کہ عقل سے مل کر اس کی چھوٹی چھوٹی گولیاں سی بن جاتی ہیں عطائی

ڈاکٹر محمد عثمان خاں سکندر آباد

نہایت ضروری ہے۔ مریض کی پوری چھان بین کرنا چاہیے، جس کے لیے لاشعاعی اور حیاتی کیمیائی امتحانات سے کام لے کر اس کی تفصیلی رویداد مریض پر مکمل طور پر کرنا ہے۔ اس ضمن میں "نخر قطنی" (دوسری کے ذریعہ دماغی نخاعی سیال کو ریڑھ کی نالی سے نکال کر اس کا امتحان کرنا) اور دماغی نخاعی سیال کے دباؤ کی پیمائش (آٹو نشاہ

دوسرے نجات حاصل کرنے کے لیے لاکھوں کروڑوں آدمی دوا دار البرین یا اس کے ماٹل مسکن درد دوائیں اندھا دھند استعمال کرتے ہیں۔ ان دواؤں سے عارضی فائدہ تو کسی حد تک حاصل ہو جاتا ہے، مگر بنیادی سبب درد نہیں ہوتا اور اکثر بجائے فائدہ کے نقصان ہوتا ہے۔ ان دواؤں کی دھت پڑ جاتی ہے اور تلب وغیرہ اعضائے ربیہ کو مفرت پہنچتی ہے۔ درحقیقت درد کے اسباب متعدد و متنوع ہیں: (۱) مقامی (۲) معکوس اور (۳) وظیفی۔

دماغ، آنکھوں، کانوں، ناک، دانتوں وغیرہ کی متعدد مختلف بیماریاں یا خرابیاں درد دوسر کا بنیادی سبب ہو سکتی ہیں۔ عوارض بعیدہ، درد دار اعضاء کی



درد دوسر کیوں ہوتا ہے؟

کے ذریعہ، کو بھی بڑی تفصیلی اہمیت حاصل ہے۔ اس سے جو معلومات حاصل ہوں گی ان سے یہ تفریق کی جاسکے گی کہ درد دوسر دماغی دباؤ کی کمی سے پیدا ہو رہا ہے، یا اس کی زیادتی سے اور موجودہ حالت کے لحاظ سے اس کا موزوں ششانی علاج ملے ہوگا۔

خاص اقسام کے درد دوسر

- ۱۔ یہ بھی متنوع طرز کے ہو سکتے ہیں جن میں سے اہم اقسام حسبِ لی ہیں:
ا۔ دماغی دباؤ کی زیادتی سے پیدا ہوجانے والا درد دوسر دماغ کے اندرونی دباؤ کی زیادتی، دماغی رسیلیوں یا دماغی پھوڑوں سے اور دماغی ارتعاج (کنکشن) وغیرہ سے ہو سکتی ہے۔
- ۲۔ دماغی صلابت شریانی، ارتفاع الفسفا اور مزمن التهاب گردہ سے پیدا ہونے والا درد دوسر۔

مرضی حالتیں بھی (مثلاً سوز، یا قبض) معکوس طور پر درد دوسر پیدا کر سکتی ہیں۔ تشویش و پریشانی، خوف و ہراس، قہمیل و عجلت کاری، خون کے دباؤ کی زیادتی، بخار، نفسیاتی تناؤ اور دماغی بار و مکان وغیرہ سے بھی درد دوسر پیدا ہو سکتا ہے۔ اگرچہ عارضی یا ہلکا سا درد دوسر کسی بھی سمیٹئی مسکن درد دواسے دور ہو سکتا ہے، مگر مسلسل و متواتر درد دوسر کی حالتوں میں کسی ماہر امراض اُذن وOLF و حلق و کان، ناک اور حلق کے معالج سے مشورہ و تشخیص ضروری ہے۔ نقص بصارت (بالخصوص) ایٹکما ٹرم یعنی بہیم ہاسکیت جیسا نقص انعطاف) بھی درد دوسر پیدا کر سکتا ہے، اگرچہ مریض کی بصارت بخاطر طبی یا غیر متاثر معلوم ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں موزوں و مناسب قسم کی مینک نگاہ سے آنکھوں کا بار کم ہو کر درد دوسر کو آرام ہو جاتا ہے۔

بنیادی اسباب کی تحقیقات

یاد رکھنا چاہیے کہ درد دوسر محض ایک علامت ہے، جو کسی مقامی یا عمومی عارضہ نظام جسم پر دلالت کرتی ہے، اس لیے اس کا علاج محض تخفیف و تسکین بخش نمائندہ نہیں ہونا چاہیے، بلکہ مرض پیدا کرنے والے اہلی بنیادی اسباب کا تدارک

دوسرے کی اقسام کا یہ محض ایک سرسری خاکہ ہے۔ اس سے ظاہر ہوگا کہ دوسرے جو ایک عام اور کثیر الوقوع شکایت ہے، اس کی متواتر مسلسل شکایتوں کا علاج بازاری عطایانہ دواؤں سے کرنا نہ محض لاماصل ہے، بلکہ خطرناک بھی ہے۔ دیر پا حالتوں میں ہمیشہ دوسرے کے اصلی بنیادی سبب کا کھوج لگانا چاہیے اور اس کے لیے ماہرانہ مشورہ و تشخیص ضروری ہے۔

بقیہ ”پتھری“

کبھی کبھی یہ ضروری ہو جاتا ہے کہ نالی کے جس حصے میں پتھری سے رکاوٹ پیدا ہو گئی ہے، اسے کاٹ دیا جائے اور دونوں طرف کے سروں کو ملا کر سی دیا جائے۔ پتھے کے کامیاب آپریشن کے بعد بغیر کسی دقت کے اکثر مریض اپنی معمولی غذا جاری رکھتے ہیں۔

سوال یہ ہے کہ پتھے کے فساد کو کسی طرح روکا جاسکتا ہے یا نہیں۔ مغربی ممالک کے بعض ڈاکٹر لکھتے ہیں کہ کسی طرح نہیں روکا جاسکتا اور بعض کا خیال یہ ہے کہ پتھے کے فساد میں چونکہ عموماً بہت موٹے آدمی مبتلا ہوتے ہیں، اس لیے غذائی اصلاح اور ورزش سے اس کے روکنے میں بہت مدد مل سکتی ہے، مگر امریکہ اور یورپ میں لوگ اب پتھری کی زیادہ فکر نہیں کرتے، کیونکہ اس کا آپریشن اب آسان بھی ہے اور قریب قریب ہمیشہ کامیاب رہتا ہے۔

۳۔ صرعی درد دوسرے جو مریگی کے مزمن مریضوں میں نہایت دیر پا دھیمہ، مگر بچہ ناگوار و تکلیف دہ ہوتا ہے اور معمولی ادویہ سے تخفیف پذیر نہیں ہوتا۔

۴۔ قلت الدم کی وجہ سے درد دوسرے یہ خون کی کمی یا خرابی مختلف اسباب سے پیدا ہو سکتی ہے۔

۵۔ روانہ می یعنی التهاب جلد الراس یا التهاب عنق سے پیدا ہو جانے والا دوسرے

۶۔ کھوپری کا مرض یعنی ”بجیٹ“ بھی درد دوسرے کے ساتھ ہوتا ہے۔

۷۔ آتش کی درد دوسرے (جراثیم کے دوسرے اور تیسرے درجہ میں ہوتا ہے)

۸۔ عصبی امراض اور فتور یا عصاب میں درد دوسرے جو مختلف قسم کا ہوتا ہے۔

۹۔ سورہ ہضم، قبض اور کثرت صفرا سے پیدا ہونے والا دوسرے

۱۰۔ دونوں مجموعی نشانات کی کمی سے درد دوسرے

۱۱۔ تجاویف الف کے التهاب سے درد دوسرے

۱۲۔ خلائی درد دوسرے

۱۳۔ معکوس درد دوسرے جو دہن و حلق اور دانوں کے امراض و عوارض سے ہو جاتا ہے۔

۱۴۔ عینی درد دوسرے بصارت پر بارہ عضلی عدم توازن، التهاب عینہ، التهاب ملتحمہ، مزمن گلاکوما (کالچ بند) وغیرہ کی حالتوں میں درد دوسرے ہو جاتا ہے۔

نزلی

نزہ و زکام کے متعلق جدید تحقیق یہ ہے کہ یہ خاص قسم کے مادے کا نتیجہ ہیں۔ یہ مادے مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی جھلی پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس جھلی پر دم پیدا کرتے ہیں۔ یہ دم بڑھ کر اندر دماغ تک پہنچ جاتا ہے اور درطوبت بہنی شروع ہو جاتی ہے۔ سگے اور کانوں پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے۔ اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ نزہ و زکام کا صحیح علاج یہ ہے کہ مختلف تدابیر اور دوا کے ذریعہ سے تمام مادوں کو خارج کر دیا جائے تاکہ دم دم دور ہو جائے۔ نزلی (ج) ہمدرد کی ڈ خاصیت ہے جو جدید ترین معلومات کی روشنی میں تیار کی گئی ہے۔ اس دوا کی چند خوبائیں نہ صرف مادے کو فنا کر دالتی ہیں بلکہ دماغ، کان اور گلے پر جو بے اثرات نزلے کے ہوتے ہیں انھیں بھی نہایت کامیابی سے روک دیتی ہے۔

خواتین کس طرح اپنے آپ کو خوبصورت بناتی تھیں؟

پاک و ہند اور بیرونی ممالک کی خواتین کو خوبصورت بننے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہوگا۔ یونان کی عورتوں کا قاعدہ تھا — کہ وہ معدے کو صاف کرتی تھیں — تاکہ غذا ہضم ہو اس سے صاف ستھرا خون پیدا ہو۔ چنانچہ آجکل خواتین اپنے رنگ کو نکھار کے لیے ادتن درست رہنے کے لیے ہمدرد دوا خانکا

نمٹ کجا الینوس

استعمال ہیں۔ یہی طریقہ مروجہ ادتن بھی اختیار کر رکھا ہے اس لیے وہ خوبصورت ادتن دوست نظر آتے ہیں۔ نمٹ کجا الینوس معدہ اور آنتوں کو دت دیتا ہے اور ان کو دت می مواد سے پاک و صاف رکھتا ہے۔ بدھنی اور دوائی قبض کو رفع کر کے غذا کو صحیح طور پر ہضم کرتا ہے۔ خوراک صالح پیدا کر کے چہرے کو خوش رنگ بناتا ہے۔

تشریح بدنی

ایلرجی

بیش حساسیت

کی شدت متعلقہ آلرجن کی قوت اور ذرتِ ماحول سے کم یا زیادہ ہو سکتی ہے مثلاً ذراتِ کاربیس جھینگوں، اسٹراپیریز یا دارچینی (تین مختلف کیمیائی مرکبات) جو بہ حساسیت ظاہر کرتے ہیں، مگر ان کا یہ بافتی ردِ عمل ان میں سے ہر چیز سے اُس قسم کا ہوگا۔ ان میں سے ہر چیز کی خفیف ترین مقدار کے تھام سے ردِ عمل ظاہر ہونے لگے گا، مگر یہ ردِ عمل ان چیزوں کی کسی امکانی ذاتی نمی خاصیت سے بالکل جدا گانہ منظرِ ہوتا ہے۔ سبکی خاصیت سے پیدا ہونے والا ردِ عمل حساسیتی ردِ عمل سے بالکل جدا گانہ اور مختلف ہوتا ہے۔

آلرژن اور آلرژین: بیش حساسیت

پیدا کرنے والی خاص چیز کو "آلرژن" ..

(ALLERGEN) (حساسیت آفرین)

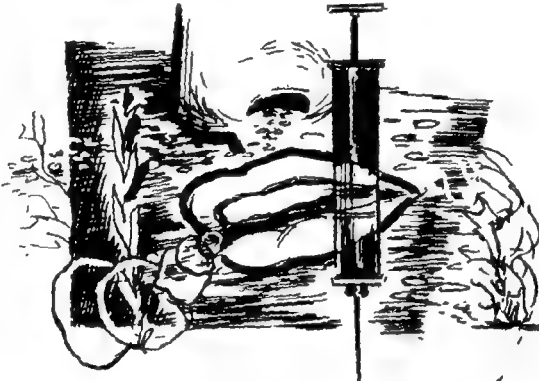
کہتے ہیں۔ اس حساسیت آفرین چیز

(آلرژن) کے داخل ہونے سے بافتوں میں

تحریک پیدا ہو کر ایک خاص نوعی "آلرژین"

(ALLERGIN) (حساسیت خیز)

پیدا ہو جاتی ہے جو خلیوں میں بیش حساسیت



پیدا کر دیتی ہے۔

آلرژن کے داخلہ کی راہیں: بیش حساسیتی حالت یا تو خورد و طور پر خود پیدا ہو سکتی ہے، یا کوئی آلرژین (حساسیت آفرین) (جو تنفس کی راہ سے، معدہ کی راہ سے، انجکشن دینے سے، یا جلد میں لگنے سے جسم کے اندر داخل ہو) بیش حساسیت پیدا کر سکتا ہے۔ پودوں کا گل زیرہ اور نمونہ ز (فطرات، کائیوں) کے بذرات جو بعض قسموں میں ہوا کے اندر موجود ہوتے ہیں یہ تنفس کی راہ سے جسم میں داخل ہو کر بیش حساسیت پیدا کر سکتے ہیں۔ حیوانی فحاشات (جانداروں کے جسم سے خارج ہونے والی وطوباء مثلاً پسینہ وغیرہ کی بو) بھی تنفس کی راہ سے داخل ہو سکتی ہیں۔ غذائیں اور دوائیں وغیرہ غذائی نالی کی راہ سے داخل جسم ہوتی ہیں۔ تمام قسموں کی دوائیں وہ آلرژین پیدا کر سکتی ہیں جو پچکارے کی قدرتی جسم میں داخل ہوتی ہیں۔ روشنی، گرمی، سردی، پودوں اور بعض جانوروں کے بال اور افزائش اور بعض کیمیائی مرکبات ان آلرژنوں کی مثالیں ہیں جو جلد کی راہ سے داخل ہوتی ہیں۔ جراثیمی آلرژین ان میں سے کسی بھی راہ سے یا سب راہوں سے داخل ہو سکتی ہیں۔

موروثی اثر: آلرژجی کی حالت موروثی طور پر والدین منتقل ہوتی ہے یعنی درشت

بافتوں کا غیر معمولی ردِ عمل:

آلرژجی اُس حالت کا اصطلاحی نام ہے

جس میں حیوانی بافتیں غیر معمولی ردِ عمل

ظاہر کرنے لگتی ہیں۔ بعض حالات میں

بافتیں بعض چیزوں سے غیر معمولی طور

پر متاثر ہو کر غیر معمولی حساسیت ظاہر

کرنے لگتی ہیں، جو ان کے معمولی ردِ عمل

کے مقابل میں بہت زیادہ نمایاں اور

مبالغہ آویز ہوتی ہے۔ اس کی مثالیں

ہیں سب کا ہی، درد، شقیقہ، عکاس اور

شری وغیرہ عوارض ہیں جن میں بعض

اوقات کرہ ہوائی کے اندر بعض پودوں کے گل زیرہ کے مہین فطرات موجود ہوتے ہیں۔ طبی آدمی جب اس فطرتی ہوا کو سانس میں لیتا ہے تو اس کی غشائے انفی غیر متاثر رہتی ہے مگر یہی ہوا بیش حساسیت کے موضوع میں شدید ردِ عمل اور جھپٹ پیدا کر دیتی ہے اور وہ نپ کاہی کے علامات ظاہر کرنے لگتا ہے۔ یہ بیش حساسیت ایک مخصوص یا نوعی حالت ہے۔ نپ کاہی کا موضوع تمام پودوں کے فطرات سے اس طرح متاثر (بیش حساس نہیں ہوتا، بلکہ صرف مخصوص نوع کے پودوں کے فطرات سے متاثر ہو کر ایسی بیش حساسیت ظاہر کرتا ہے۔ گھوڑے کے پسینہ یا کھٹل کی بو ہر آدمی میں فشری (پچی، کھلی کے دورے) نہیں پیدا کرتی، مگر بعض آدمی اس بو کی تاب نہیں لاسکتے اور ان میں شری کا ذوقہ یا ذوقہ وغیرہ ہونے لگتا ہے۔

بہر آلرژجی اُس شدید حساسیت کی حالت ہے جو کسی ایسی چیز سے پیدا ہو جاتی ہے جو انسانی جسم کے لیے اجنبی یا غیر لائق ہو مگر جو کسی طبی آدمی کے لیے بے ضرر ہوتی ہے۔ آلرژجی کوئی مرض نہیں ہے، بلکہ ایک مبالغہ آویز ردِ عمل ہے۔ بیش حساسیت والا فرد بیش حساسیت کے حملوں کے درمیان میں سکون و تقویٰ میں معمولی صحت مند اور فعال زندگی بسر کر سکتا ہے۔ اُس کی بافتوں کا یہ ردِ عمل ہمیشہ اُسی قسم کا ہوتا ہے۔ گواہ ردِ عمل

اوجھائی

جوڑوں کے درد اور گٹھیا کے لیے مفید دوا

اوجھائی میں سورنجان، بشیریں، کاسفید جوہر خاص، ترکب سے ترکیب کیا گیا ہے۔ اس میں دوسری دواؤں کے سفوف بھی شامل ہیں جو درد کو سکون پہنچاتے ہیں اور مرض کے حل سبب کو دور کرتے ہیں۔ ہزاروں روناٹروں (وجع المفاصل) اور گٹھیاں، نقرس، گاؤٹ، کے مریض اس دوا سے صحت یاب ہو چکے ہیں۔ یہ جس طرح ایکوٹ گاؤٹ میں فائدہ مند ہے اس سے زیادہ نقرس میں فائدہ رساں ہے۔ دل کے کسی مرض کے بعد یا سوزاک یا آتشک کے بعد جوڑوں میں جو کچھ پیدا ہو جاتا ہے اوجھائی بڑی خوبی سے کھول دیتی ہے۔ گوشت جو ہم کھاتے ہیں، اس کے فضل میں یورک ایسڈ کو دخل ہے۔ اس ایسڈ کو گورے پیشاب کے راستے خارج کرتے ہیں۔ اگر گورے ایسا نہ کریں تو یہ یورک ایسڈ جوڑوں میں جا کر جمع ہونے لگتا ہے اور درد کا موجب ہو جاتا ہے۔ اوجھائی کے قرص گردوں پر بڑا دل چسپ اثر کرتے ہیں جس کی وجہ سے ان کا عمل تیز ہو جاتا ہے اور وہ یورک ایسڈ کو جذب کیے لے خارج کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

اوجھائی جوڑوں کے درد اور گٹھیا کا اصولی علاج ہے۔

چینول

معدے کی بیماریاں — بدکھضمی، قبض، سبیزائیت، متھینی، نفخہ — اور ان کا علاج
معدے کی بیماریاں بہت سی صورتوں میں ظاہر ہو سکتی ہیں 'پچینول' نظام ہضم کو درست کر کے اٹھیں مستقل طور پر ختم کر دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے کھانا خوب ہضم ہوتا ہے۔ پیٹ کا بھاری پن دور ہو جاتا ہے اور معدہ آنتیں اور جگر اپنا کام صحیح طور پر کرنے لگتے ہیں۔

پچینول معدے کی جملہ خرابیوں کا علاج ہے۔

کے نمونے اہم حصہ ہوتا ہے۔ موروثی ایلر جی راست باپ سے بیٹے میں یا خاندانی دوسرے فرد میں منتقل ہو سکتی ہے۔ چنانچہ بیش حساسیت کے ۱۰ تا ۱۵ فی صد حالت میں موروثی سرگزشت جاتی ہے۔ موروثی ایلر جی ایک ہی شکل میں نہیں ظاہر ہے۔ مثلاً جو دانا دم میں مبتلا تھا تو اس کی دوسری پشت کا ایک بچہ شقیقہ کا دوڑ لڑائی کا یا پک کا ہی کا موضوع ہو سکتا ہے اور باقی دوسرے بچے بالکل غیر متاثر، یا نون لہتے ہیں۔ تیسری پشت میں دوسرے بچے ظاہر ہو سکتے ہیں اور خاندان کے دوسرے آدمی دوسری قسم کی بیش حساسیت موجود ہو سکتی ہے۔

تلاش ماحول اور موسم کا اثر: ایلر جی کی حالت بعض خاص موسموں میں زیادہ نمایاں ہوتی ہے۔ عورتوں میں ماہواری حیض کے زمانہ میں بیشتر نمایاں ہوجاتی ہے۔ بعض اوقات جلنے سکونت اور ماحول کے بدل دینے سے افادہ محسوس ہوتا ہے۔ اگرچہ موسم اور شہر وہی ہو بہت سی حالتوں میں مریض کی نفسیاتی حالت اثر انداز ہوتی ہے۔ چنانچہ اکثر جب مریض کراؤس کے گھر سے کسی دواخانہ میں منتقل کر دیا جاتا ہے تو تبدیلی ماحول اور خوش عقیدگی کے اثر سے اُسے افادہ محسوس ہوتا ہے۔

ازالہ بیش حساسیت: بیش حساسیت کا ازالہ یا تو قدرتی طریقہ یا مصنوعی طریقہ سے کیا جاسکتا ہے۔ اگر حساسیت پیدا کرنے والی ایلرجنوں سے قدرتی طور پر بار بار تماس رہے تو بیش حساسیت خود بخود کم ہو جانے کا رجحان رکھتی ہے۔ چنانچہ طفولیت کے زمانہ کی بیش حساسیت زیادہ عمر ہونے پر خود بخود کم یا غائب ہوجاتی ہے۔ مصنوعی طور پر حساسیت ربائی میں مشکلات کا سامنا اس وجہ سے ہوتا ہے کہ حساسیت پیدا کرنے والی خاص ایلرجن کو متین کرنا مشکل ہوتا ہے۔ مثلاً دودھ کے مریض کی حساسیت جراثیمی ایلرجنوں کی وجہ سے یا فطرت کے بندل کی وجہ سے یا گھوڑے کے بالوں اور سپینہ کی وجہ سے یا دوسرے حیوانات اور پودوں کے افزائش و روایات کی وجہ سے یا اور کسی دوسری چیز کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔ اگر کسی طرح حساسیت پیدا کرنے والی ایلرجن کا تعین ہو جائے تو پھر اس ایلرجن کے خلاصہ یا متحلب یا تعلیق کی بستہ دوا برقی ہوئی مقداروں کی پچکاریاں لگنے سے مریض کی حساسیت کا ازالہ ممکن ہوتا ہے۔

جیاتینی گھڑیاں

گھڑی کی طرح انضباطِ اوقات کا میکانیزم!

ماہی تحقیقات سے اب ظاہر ہو گیا ہے کہ تمام حیوانات و نباتات کے نظام انضباطِ اوقات کا ایک خاص میکانیزم۔ ضابطہ اوقات گھڑی موجود رہائی سے وہ اپنے مختلف افعال اور مظاہر کردار بالکل صحیح اور ٹھیک مہینے رہتے ہیں۔ مثلاً اس ضمن میں مشاہدات سے ثابت ہو گیا ہے کہ تمام ت کو ایک خاص مینڈ وقت پر اپنی ”پکار“ شروع کر دیتے ہیں۔ بعض کے کیکڑے اپنے بدن کی جلد کا رنگ روزانہ ایک خاص وقت پر ہیں۔ بعض حشرات کی فعلیاتی سرگرمی شام کے وقت زیادہ تند و تیز ہوجاتی ہے۔ یہی ایسی ہی پابندی اوقات ظاہر کرتی ہے۔

انضباطِ اوقات

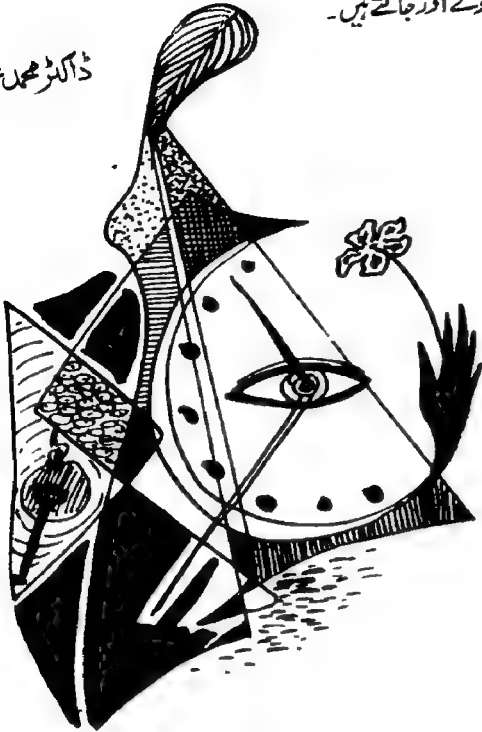
صبح پابندی اوقات کیسے اور کس ذریعہ سے ظہور پذیر ہوتی ہے؟ میں اس کے متعلق بہت کچھ اختلاف رائے ہے۔ بعض ماہرین انضباطِ اوقات سراسر طبعی حالات و ماحول کے اثرات کا نتیجہ ہوتا ہے اور نباتات و دراصل تیز تپش، درجہ حرارت، روشنی کی مقدار اور جز کے لحاظ سے ذاتی تطابق و توافق اختیار کر لیتے ہیں۔

مثلاً میں ایک جرمن سائنس دان نے بتلایا کہ سیم کے ننھے پودے میں نشوونما حاصل کر رہے ہیں، اُن کے پتے روزانہ حرکات کر رہے ہیں۔ لیکن جب انھیں سورج کی روشنی میں کھلا رکھا جاتا ہے اور نوا بیدگی کی عادت پیدا ہوجاتی ہے اور یہ عادت انھیں پھر کر دینے کے بعد بھی برقرار رہتی ہے۔ ایسی حالت میں وہ کیسے جانتے ہیں کہ اب سونے یا جاگنے کا ٹھیک وقت آیا ہے؟

کے مسلسل تجربات سے ظاہر ہو گیا ہے کہ اگر جانوروں کو مختصر عرصے میں رکھ دیا جائے اور درجہ تپش، مرطوبیت اور دباؤ بھرا رکھا جائے تو وہ بالکل اسی طرح فعلیت و کردار ظاہر کرتے ہیں جیسا کہ ان میں ظاہر کرتے ہیں۔ وہ باقاعدہ اوقات میں کھاتے پیتے،

سوتے اور جاگتے ہیں۔

ڈاکٹر محمد عثمان بخاری



لیکن اگر دو جانوروں کو بالکل ایک جیسے حالات میں ایک ساتھ رکھ دیا جائے تو وہ اپنی فعلیت کے آغاز میں خفیف اختلافات وقت ظاہر کرتے ہیں۔ لہذا یہ اختلافات اُن کے ماحول کے اثر سے نہیں ہو سکتے۔ بہر حال ماہرین جیاتیات اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ تمام جانور اپنے انضباطِ اوقات کا ایک خاص ذاتی میکانیزم رکھتے ہیں۔

محل وقوع

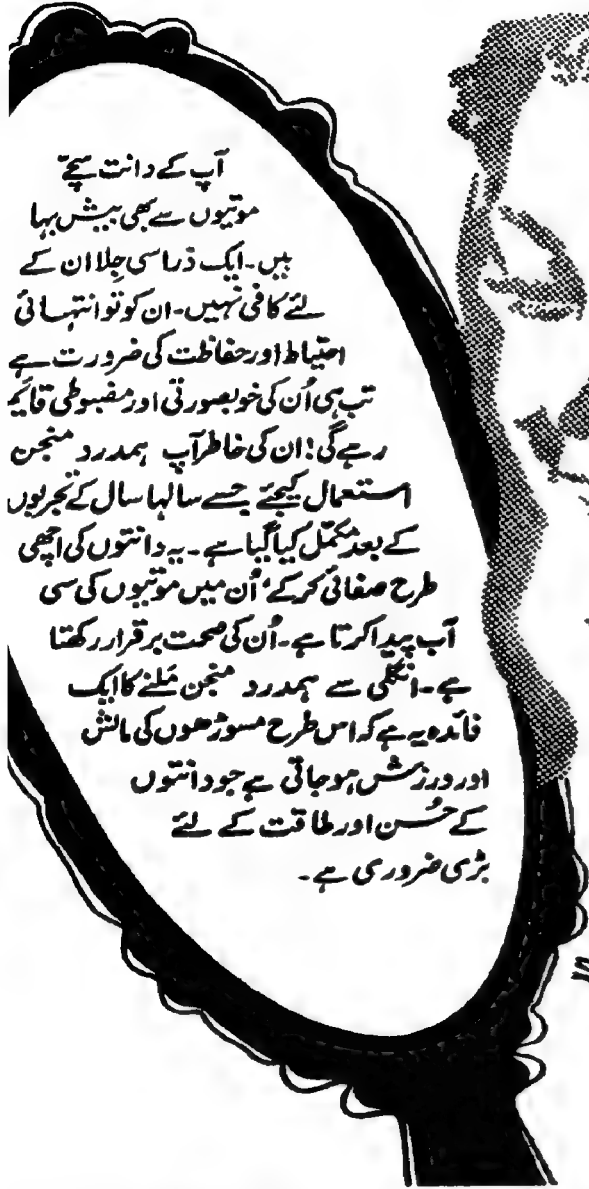
ابتداءً خیال کیا گیا کہ انضباطِ اوقات پیدا کرنے والی یہ ”داخل گھڑی“ دماغ کے اندر ہی ہونی چاہیے۔ مگر اس کے اصل مقام کا راز سر بہت ہی رہا۔ لیکن اب کیمبرج کے گرٹن کالج کے لیڈی ڈاکٹر جنیٹ ہارکرنے ایسی داخلی گھڑی کے محل وقوع کا کھوج ایک کاروبار (حل پتے) میں لگا لیا ہے کہ یہ گھڑی اُن چار عصبی خلیوں کے اندر واقع ہے جن کا فعل ہارمونی افزا کرلے ہے (جن کو عصبی افزائی خلیات کا نام دیا گیا ہے)۔

تاخیر۔ لیٹ چال

ماذہ تجربات سے ان حیوانی گھڑیوں کے متعلق بعض دل چسپ حقائق

(باقی صفحہ پر)

دُرِ شہوار



آپ کے دانت سچے
موتیوں سے بھی بیش بہا
ہیں۔ ایک ذرا سی چلا ان کے
لئے کافی نہیں۔ ان کو توانہائی
احتیاط اور حفاظت کی ضرورت ہے
تب ہی اُن کی خوبصورتی اور مضبوطی قائم
رہے گی! ان کی خاطر آپ ہمدرد منجن
استعمال کیجئے جسے سالہا سال کے تجربوں
کے بعد مکمل کیا گیا ہے۔ یہ دانتوں کی اچھی
طرح صفائی کر کے، اُن میں موتیوں کی سی
آب پیدا کرتا ہے۔ اُن کی صحت برقرار رکھتا
ہے۔ انہی سے ہمدرد منجن ملنے کا ایک
فائدہ یہ ہے کہ اس طرح مسوڑھوں کی ماش
اور ورزش ہو جاتی ہے جو دانتوں
کے حُسن اور طاقت کے لئے
بڑی ضروری ہے۔



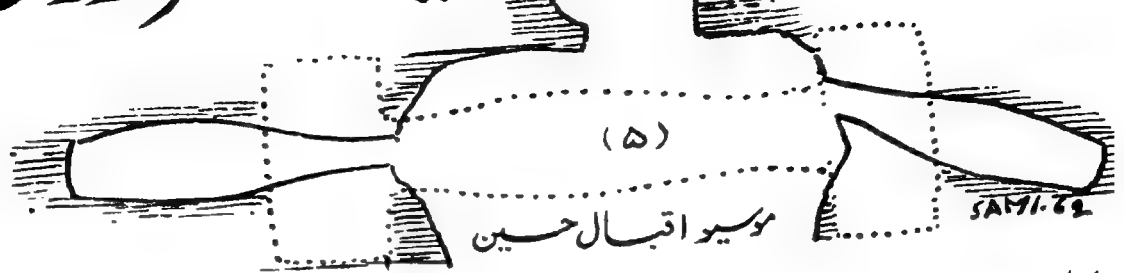
ہمدرد منجن دانتوں کو
صاف اور چمکدار رکھتا
ہے، ان کو مضبوط بناتا ہے

ہمدرد منجن مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک پیدا کرتا

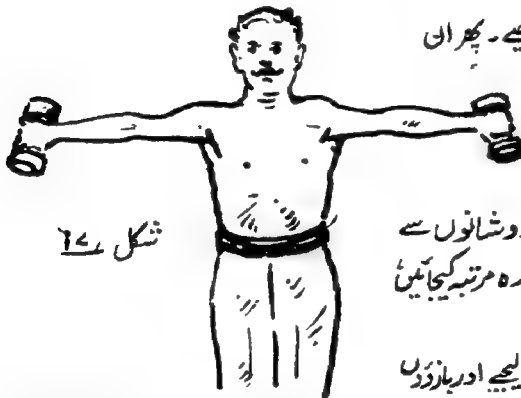


ہمدرد دواخانہ (وقف)، پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور

بزنسزیشن کا ایک موٹر کورس



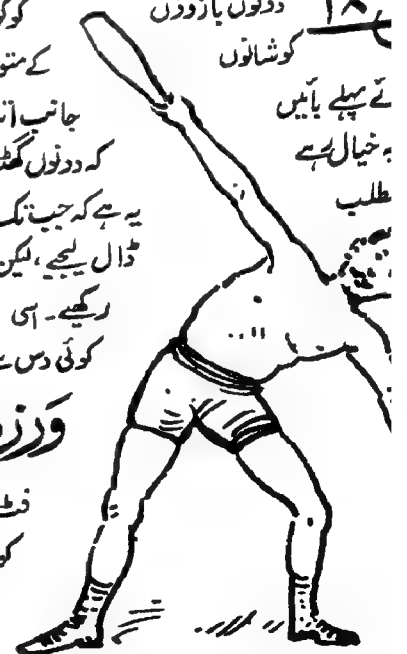
۱۷ : ابتدائی پوزیشن کو جو اس سے پہلے بتائی جا چکی ہے پیش نظر رکھیے۔ پھر ان



نوں بازو شانوں کے متوازی اٹھائیے اس حال میں کہ ڈبل دونوں اور ہاتھوں کی پشت ادھر کی جانب ہو۔ دیکھیے شکل ۱۷۔ اس تھنوں کی پشت نیچے کی جانب ہو جائے۔ اس صورت میں دونوں بازو شانوں سے بائیں گے۔ یہ گویا ایک ورزش ہوگی۔ ایسی حرکات کوئی دس سے پندرہ مرتبہ کیجائیں پس نیچے دونوں پہلوؤں میں لے آئیے۔



۱۸ : دونوں بازوؤں کو شانوں کے قریب کھول لیجیے اور بازوؤں کے متوازی لے آئیے۔ دونوں بازوؤں کو اسی جانب جانب اتنا جھکیے کہ بائیں ہاتھ کا گنڈر فرش سے چھو جائے کہ دونوں گھٹنوں میں خم نہ آئے۔ شکل ۱۸ میں بائیں گھٹنے یہ ہے کہ جب تک آپ کو شوق نہ ہو جائے، آپ بھی شروع ڈال لیجیے، لیکن جیسے جیسے مشق ہوتی جائے ٹانگ کو سیدھا رکھیے۔ اسی طرح دائیں طرف کیجیے اور پھر باری باری سے کوئی دس سے پندرہ مرتبہ تک کیجیے۔



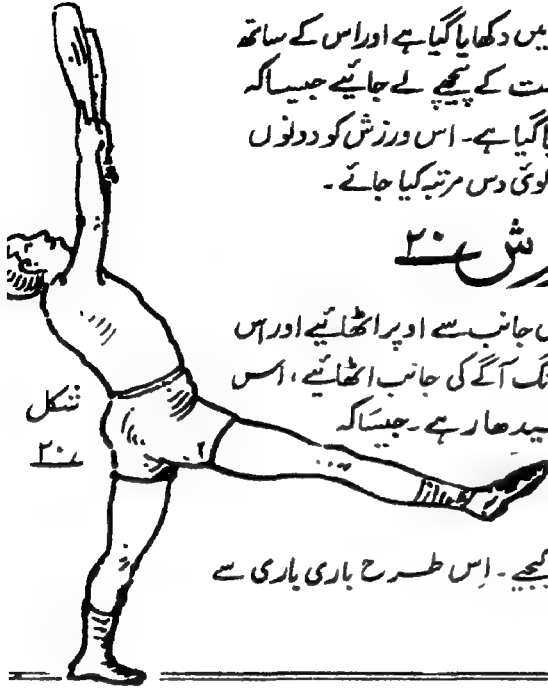
۱۹ : پہلے دایاں بائیں پاؤں اٹھا کر آگے کی طرف کوئی دو فٹ پر کیجیے اور اس کے ساتھ ہی دونوں بازوؤں کو آگے کی جانب اٹھا کر سر کے اوپر لیجائیے دیکھیے شکل ۱۹۔ اس کے بعد بالائی دھڑ دائیں ٹانگ پر اس طرح جھکائیے

جس طرح شکل ۱۹ میں دکھایا گیا ہے اور اس کے ساتھ ہی دونوں بازوؤں کو پشت کے پیچھے لے جائیے جیسا کہ شکل ۱۹ میں دکھایا گیا ہے۔ اس ورزش کو دونوں ٹانگوں پر باری باری کوئی دس مرتبہ کیا جائے۔

ورزش ۲

دونوں بازوؤں آگے کی جانب سے اوپر اٹھائیے اور اس کے ساتھ پہلے دائیں ٹانگ آگے کی جانب اٹھائیے، اس طرح کہ گھٹنا بالکل سیدھا رہے۔ جیسا کہ شکل ۲۰ میں دکھایا گیا۔ پھر واپس

مل اور ابتدائی پوزیشن میں آجائیے اور یہی حرکت بائیں ٹانگ کے ساتھ کیجیے۔ اس طرح باری باری سے نوں ٹانگوں کو اٹھائیے۔ یہ حرکت بھی کوئی دس مرتبہ تک کیجیے۔



شربت اکسیر خاص

شربت اکسیر خاص حیاتین (وٹامین) شامل ہیں،

جن کو دوسری دواؤں کی طاقت سے بہت زیادہ مفید بنا لیا گیا ہے۔ خون کی سرخی اور ان کے سرخ دانوں کی مقدار میں اضافہ کر کے قلت الدم (انیمیا) کو دور کرتا ہے۔ جسم کی صحیح پرورش کے ذرائع بڑھا کر قوت مدافعت (امیونیٹی) کو بیماریوں کے حراشیم سے لڑنے پر آمادہ کرتا ہے۔ غدہ جاذبہ (لیمفٹک گلیٹنڈ) اور تلی کے افعال کو منظم کر کے اسے خون کے سفید دانوں (وٹاٹ کارپلن) کی تیاری پر آمادہ کرتا ہے اور اس طرح بیماری کے حراشیم کو فنا کرنے کا سامان ہم پہنچاتا ہے۔ دماغ اور اعصاب کو غذائی مواد فراہم کر کے انھیں طاقت دیتا ہے۔ اعصابی اضطلال کو دور کرتا ہے۔ قوت باہ پر براہ راست اس کا کوئی اثر نہیں پڑتا لیکن خون کی سرخی اور مقدار خون بڑھا کر نیز اس کی تقسیم و رسید میں تنظیم پیدا کر کے عام جسمانی نشوونما کا بندوبست کرنے کے ساتھ اعضائے تناسل میں بھی خون کی لہریں بہا دیتا ہے اور نظم عصبی و غدی کو مقوی دواؤں کا اثر قبول کرنے پر تیار کر دیتا ہے اور اسی توسط سے باہ بڑھاتا ہے۔ دق کے شروع میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔ ہر موسم میں ہر عمر کا ادھی استعمال کر سکتا ہے۔

عورتیں بھی اس کے استعمال سے فائدہ اٹھا سکتی ہیں

(مفصل پڑچتر کیبشرشی کے ساتھ ہے)

آخری علاج

از محسن قلی (ایران)

ترجمہ: ڈاکٹر محل ظفر خاں ایم اے بی ایچ ڈی

5471-62



سے کہا ”اچھا“ میں نے رضا مندی کا اظہار کیا۔ خوش ہو کر بیگم صاحبہ کو اطلاع دی۔ دو گھنٹے بعد میں اپنی نئی جگہ پر تھی۔

کوٹھی میں داخل ہوتے ہی بیگم صاحبہ سے ملی۔ اس کے زرق برق لباس اور ہوس انگیز لوکیوں کے سے اطوار دیکھ کر میری روح کانپ گئی۔ اس نے میری آمد اور اس خیال سے کہ میں اس کے شوہر کی بیمار داری کے لیے آئی ہوں، مسرت کا اظہار کرتے ہوئے شکر یہ ادا کیا اور کہا ”سب سے پہلے بہتر ہے کہ میں آپ کے ایک کمرہ دکھا دوں۔“ اب موقع تھا کہ میں عمارت کا کچھ حصہ دیکھ سکوں۔ یہ ایک عالی شان اور بہت وسیع کوٹھی تھی جس کے چار حصے تھے۔ آخری حصہ آراستہ پر راستہ تھا حیرت انگیز نفیس چیمبر، دنیا پرستی، عشرت دوستی اور بے پناہ دولت و ثروت کی منہ لاتی تصویریں تھیں۔ وہ کمرہ جو میرے لیے خالی کیا گیا تھا، اتنا اچھا تھا کہ خفا میں بھی ایسا کبھی نہ دیکھا تھا اور نہ ہی دیکھنے کی امید تھی۔ جس نے بیگم صاحبہ کا شکر یہ ادا کیا۔ انھوں نے کہا ”اچھا تو اب بیمار کے پاس چلتے ہیں۔“

”بیگم صاحبہ کیا آپ کے شوہر بیمار ہیں؟“

”ہاں میرا شوہر بے چارہ... بہت بد قسمت ہے۔“

میں ایک وسیع اور روشن ہال میں داخل ہوئے۔ بیمار کی چار پائی کمرے کے ایک کونے میں کھڑکی کے پاس بڑی تھپی بیمار کو اگر دہاں سے نکال دیا جائے تو بیگم قابل دید تھی لیکن بیمار کی موجودگی رغبت متبادہ کو سلب کر لیتی تھی۔ بیمار تیس سالہ نوجوان تھا۔ مجھے یاد آیا کہ چند سال پہلے اس شخص کو میں نے اسپتال میں دیکھا تھا۔ انھیں دونوں میں نے نرس کا امتحان پاس کیا تھا اور اسپتال میں کام کرنے لگی تھی۔ ابھی میں نے شادی نہیں کی تھی۔ یہ شخص اپنی بہن کی عیادت کے لیے آیا تھا۔ ایک دو

میں ایک بیمار کو ٹیکہ لگانے میں مشغول تھی کہ ایک نرس جلدی سے کمرے میں آ کر کہنے لگی ”جلدی چلو“ ڈاکٹر صاحب نے یاد کیا ہے۔“

ڈاکٹر صاحب اسپتال کے ایچارج تھے۔ ہم سب انھیں قدر کی نگاہ تھے کیوں کہ اسپتال کے ملازمین کے ساتھ ان کا رویہ ہمیشہ مشفقانہ رہا تھا۔ نہایت خشک اور کم گو۔ ان کا چہرہ بشارت دار تھا۔ وہ نرسوں پر کمرے میں بلاتے تھے۔ ہمیں یقین تھا کوئی اہم مسئلہ درپیش ہوگا۔ احب کے کمرے میں گئے۔ ٹیلی فون اُن کے ہاتھ میں تھا اور کسی عورت کے زاس میں سے آ رہی تھی۔ جب میں داخل ہوئی تو فرمایا:

”آؤ بیٹو، کبھی ہو؟“ ہاں تو سنو، یہ بیگم صاحبہ میرے عزیز ترین دوستوں میں سے ایک ہیں اور میرے زیر علاج ہیں۔ بیگم صاحبہ کی فرائض پوری طرح ادا کرنے سے قاصر ہیں۔ انھوں نے فرمایا میں کسی اور فرض شناس نرس کو مقرر کر دوں۔ تم چوں کہ تمام نرسوں سے گزر چکے تھاری یہاں پر حاضری بھی ضروری ہے تاہم بیگم صاحبہ اور ان دوستی کو ملحوظ رکھتے ہوئے تمھارا انتخاب کیا ہے۔ امید ہے تم انکار نہ

ہاں نے ایک لمحہ سوچنے کی اجازت چاہی۔ ڈاکٹر صاحب ٹیلی فون پر بیگم نے لگے۔ میں نے ایک سیکنڈ کے لیے سوچا اور ارادہ کر لیا کہ اس بین کش میرے لیے کسی تکلیف کا باعث نہ ہوگا۔ یہ تو ایک طرح کی تفریح ہوگی، ہوگی۔ شوہر کی موت اور اپنے اکلوتے بچے کو پرورش گاہ میں داخل کرنے یا میں میرا اور کوئی نہ تھا۔ ڈاکٹر نے دو تین منٹ کے بعد ہنستے ہوئے مجھ

”آپ کا بہت شکر گزار ہوں۔ خدا آپ کو جزائے خیر دے۔ میں تو اب لاعلا اگر کوئی معجزہ ہو جائے اور اچھا ہو جاؤں تو انشاء اللہ حق ادا کروں گا“ وہ اس سے زیادہ کچھ نہ کہہ سکا۔ اس کا درد بڑھ گیا۔ وہ مرض میں مبتلا تھا۔ وہی ہولناک بیماری تھی جس نے میرے شوہر کی جان لی تھی۔ مرض کی حالتوں کو اچھی طرح جانتی تھی۔ ایسی اچھی طرح کہ میں ان تمام نکالیہ طور پر محسوس کر رہی تھی۔ مریض درد سے تڑپ رہا تھا۔ انجیکشن جو دو گئے دی گئے تھے اپنا اثر زائل کر چکا تھا۔ اس کا دل اجازت نہیں دیتا تھا کہ اتنی ایک اور ٹیکہ لگایا جائے۔ مرض نے اپنے بے رحم پنجے اس پر گھاڑ رکھے تھے۔ د تہران میں، ایک دفعہ جرمنی میں، ایک دفعہ سویٹزرلینڈ میں اور پھر اس ایک دفعہ تہران میں اس نے آپریشن کرایا تھا۔ اس کے بعد ڈاکٹروں نے اس کا بھی آپریشن کیا تھا۔ اس نے یہ تمام آپریشن برداشت کیے تھے۔ وہ حسین شوخ اور بانڈاق نوحوان ان نکالیہ سے سوسکھ کر کانٹا ہو گیا تھا۔ میرا ایک دفعہ آپریشن برداشت کر سکا تھا۔ اگر دوسرا آپریشن وقت پر تو ممکن تھا چند سال اور زندہ رہتا لیکن ہمارے پاس کیا رکھا تھا۔ میں نے بولیا تک بیچ دیا تھا۔ جانے کتنی کوشش اور محنت خوشامد سے سولہ ڈاکٹر آپریشن کرنے پر راضی ہوئے تھے لیکن وقت گزر چکا تھا اور میرے شوہر آپریشن کی میز پر ہی جان دے دی تھی۔ آہ! مفلسی کا شکار ہو گیا۔ دوست کا خیال تھا کہ مفلسی نے ہی اسے مرض میں مبتلا کیا اور مفلسی کے ہاتھوں مگر یہ شخص تو دولت مند ہونے کے باوجود اس مرض میں مبتلا ہے اور م..... ایک دو ہفتے بعد جب اس کی زندگی کے طور طریقوں سے واقف ہو پتہ چلا کہ اس کی دولت کا کوئی اندازہ ہی نہیں۔ اس کی بیگم ایک وقت ہزار بلکہ ایک لاکھ تک چیک کاٹی تھی۔ ان کے ایک پرلے نوکر نے بتایا کہ سال تک آپ طرح خراب کرتے رہیں تو ان کا رپیہ ختم نہیں ہو سکتا۔ میں نے اور حسرت سے اس کی طرف دیکھا۔ سستی رہی، سوچتی رہی۔ ہماری اور زندگی میں کتنا بعد تھا اور اس دنیا میں کتنے لوگ ہیں جنہیں اپنی دولت کا پتہ تک نہیں اور کتنے ہی لوگ ہیں کہ ان کے پاس بھوٹی کوڑی تک نہیں۔ بیمار جلد ہی مجھ سے مانوس ہو گیا اور خدا کا شکر ادا کرتا کہ ایک سال سے مل گئی۔ ایک دن جبکہ اسے تکلیف کم اور دردمندی قابل برداشت تھا، مجھ سے دل بیان کرتے ہوئے کہنے لگا: ”اس مرض کا علاج نہ ہو سکا اور نشا ہو سکے گا۔ میں تو چاہتا تھا اور اب بھی میری یہی خواہش ہو کہ تمام دولت ہو جائے اور میری خوشی و خرمی کے لمحات میں سے ایک لمحہ مجھے مل جائے!“

لحظے طمطمی میٹھی باتیں کرتا۔ یہ اس قدر خوبصورت اور خوش اطوار تھا کہ میں براں رہ گئی تھی۔ دل ہی دل میں کہتی تھی — اے خدا کیا ہی اچھا ہو اگر مجھ سے جیسا شوہر ملے۔ یہ شخص بھی میری طرف توجہ کیا کرتا تھا۔ میں بھی تو خوبصورت تھی۔ میرے بھی چاہنے والے تھے۔ کئی ایک تو میرے پیچھے پیچھے پھرتے تھے اور بعض تو زاحم بھی ہوتے لیکن کہاں میں کہاں یہ شخص۔ جس روز اس کی بہن صحت یاب ہو کر اسپتال سے رخصت ہوئی، مجھے سو تو مان انعام دیے۔ سب سے بڑی رقم جو اس وقت تک مجھے کسی نے دی تھی سات سو تو مان تھے۔ اس نے سو تو مان دیے تھے۔ بری خوبصورتی کی وجہ سے نہیں بلکہ اپنی امارت کے باعث۔

یہ وہی تھا لیکن ان کی اسے کیا ہو گیا تھا۔ اگر وہ درد کی شدت کی شدت سے اپنا سر اس طرف اور اس طرف نہ مارتا، اگر موت سے بھاگنے کے لیے وہ اپنی ٹھیں تیزی سے نہ جھپکاتا، اگر اس کی جگر تراش چیخوں سے اس خوبصورت کہ بے شرم نہ ہوتا تو ہر ایک ہی خیال کرتا کہ یہ ہزاروں سال سے ممتی شدہ لاش ہو جو پائے خالے کے صاف ستھرے کوٹے میں پڑی ہے۔ جھریاں، ہڈیوں سے چسکی ہوئی لعل، زرد اور سیاہ رنگ بالکل جلے ہوئے تھوڑے رنگ کے مشابہ تھا۔ خشک ونٹ، دانت منہ سے باہر نکلتے ہوئے اور درد کی شدت سے وہ انتہائی مضطرب تھا۔

میں بیگم صاحبہ کے ساتھ بیمار کی چار پائی کے پاس کھڑی تھی۔ میں سخت غصہ رہی تھی اور پشیمان تھی کہ ڈاکٹر صاحب کا کہا کیوں مان لیا اور ایسے جشت انگیز اور قریب مرگ مریض کی تیمارداری اپنے ذمہ لی بیگم صاحبہ نے۔ غضب ناک ہو کر بیمار سے کہا ”آمام سے رہو، تم نے تو مردوں کے نام کو ڈیو دیا ہو۔“ دو توں کی طرح کس قدر شور مچا رہے ہو، مریض نے ایسی آواز سے جو سننے والے زندگی سے ہزار کر دے کہا ”کیا کروں، آف میں کیا کروں، یہ ظالم درد ملائے ال ہا ہے۔ علاج بھی تو نہیں ہو رہا۔“

شوہر چلنے سے تو کچھ نہیں ہوا کرتا۔ تجھیں صبر کرنا چاہیے تاکہ اچھے ہو جاؤ۔ چھ تو سنو میں کہہ رہی ہوں! انہیں ڈاکٹر صاحب نے میری خواہش پر یہاں بھیجا ہے۔ انہوں نے کہا تھا کہ یہ نرس بہت ہی اچھی ہیں اور اسپتال میں سب سے یمنیز ہیں۔ واقعی یہ بہت اچھی ہیں۔ خوبصورت بھی ہیں اور فرض شناس بھی۔ نھوں نے مجھ پر احسان کیا ہے اور تمہاری تیمارداری کو اپنے ذمہ لیا ہے۔ جو کام بھی ہوا ان سے کہنا۔ بس اس کے بعد مجھے تنگ مت کرنا اور نہ اتنا شور مچانا کہ گ یہ سمجھیں بیمار کے کو کوئی پوچھتا ہی نہیں۔“

بیمار جو اپنا سر ساکن رکھ ہی نہ سکتا تھا ”میری طرف دیکھے بغیر کہنے لگا“

بیگم صاحبہ کے لیے یغم ناقابل برداشت ہو۔ میت کے دفن ہونے کے اس طرح بے ہوش ہوئی کہ دوستوں اور رشتہ داروں میں مشہور ہو خاندان کے مرنے کا صدور برداشت نہ کر سکیں گی۔

میرالاب اس گھر میں کوئی کام نہ تھا۔ میں اسپتال میں اپنی ڈیوٹی دواہ میں کوئی دودھ دینا حوالہ پرسی کے لیے گئی بیگم اسی طرح اپنے آپ کے ظاہر کرتی رہی۔ اس کے بعد میں کبھی نہیں گئی۔ ایک دن اچانک بیگم صبا پر کوٹھی آنے کی دعوت دی۔ وہ ابھی تک ماتی لباس پہنے ہوئی تھی۔ میں آنسو تھے اور ساتھ ہی حمل کا آٹھواں یا نوواں مہینہ تھا۔ بہت چہرہ ایک نفیس تختہ مجھے دیا۔ اس کے بعد ایک کاغذ میرے سامنے رکھا اور بالے میں گواہی دینے کو کہا۔ میں نہیں جانتی تھی کہ میں کیا کر دوں۔ میں سوچا۔ پھر اس گناہ کی مرتکب ہو گئی۔ میں نے لکھ کر دستخط کر دیے۔ یہ بتایا کہ کیا ہوا۔ دواہ بعد ازاں اس بات کا سرٹیفکیٹ لیا ہے کہ یہ بچہ میرے میں یہ واقعہ بھول چکی تھی کہ آج جبکہ مریض کی موت سال گزر گیا ہے میں نے اتفاقاً سنا کہ بیگم صاحبہ نے نکاح کر لیا دعوتِ ولیمہ ہے۔

دیر بعد مجھے معلوم ہوا کہ دروازہ اندر سے بند کر دیا گیا ہو۔ مجھے دروازے پر کان لگانے کا خیال آیا کیونکہ نوکروں کے آنے کا کوئی امکان نہ تھا۔ میں اپنے کمرے میں بیٹھ دینک جا گئی رہی اور سوچتی رہی۔ نہ جانے کب نیند آئی جب بیدار ہوئی تو صبح ہو چکی تھی۔ صبح بیمار کا حال بہت برا تھا۔ بیگم صاحبہ نے ایک لمبی چٹری کھانی کہی شروع کی۔ اور مجھے تلقین کی کہ سب جگہ اور سر کے سامنے کہوں کہ اس کی حالت کا خواب ہونا اس کا اپنا قصور ہے کہ باوجود اس قدر شدید بیماری کے اپنی خواہش نفسانی پر قابو نہ پا اور بیگم کو مجبور کیا کہ رات اس کے پاس بسر کرے لیکن میں تو سب کچھ جانتی تھی میں نے اندازہ لگا لیا بلکہ یقین ہو گیا تھا کہ بیگم صاحبہ اور ڈاکٹر صاحبے کیا پاڑ بیلا ہے۔ میرا خیال تھا کہ آپریشن کچھ دنوں کے لیے ملتوی کر دیں گے اور انھوں نے ایسا ہی کیا۔ ایک دن بیگم صاحبہ نے ظاہری غصے اور بے رحمی سے مجھ سے کہا: دیکھا آپ نے مجھے کس مصیبت میں مبتلا کر دیا ہے۔ مجھے کسی خیال بھی نہ آیا تھا۔ میں پہلے تو احتیاط کرتی رہی۔ اس وقت غفلت ہو گئی۔

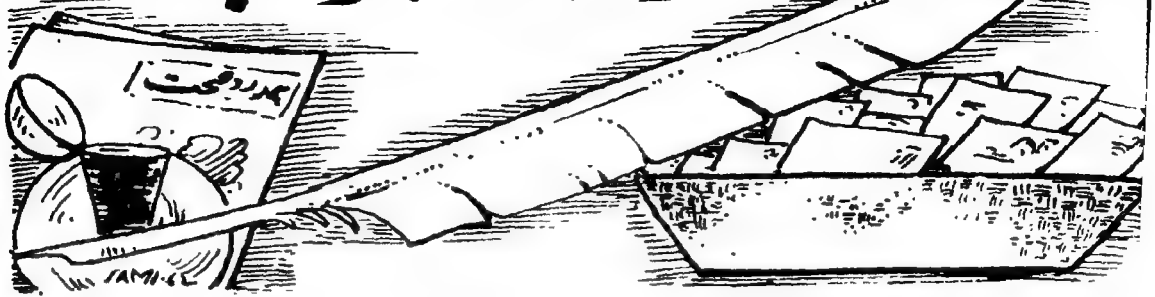
اس واقعہ کے دو دن بعد مریض کا آپریشن کیا گیا اور چند گھنٹے بعد آپریشن روم سے قبرستان میں منتقل کر دیا گیا۔ آپریشن روم سے نابوت تک بیگم صاحبہ کئی بار غش کھا کر زمین پر گر گئیں۔ آٹارو میں ادھی جلیاں کہیں حیران رہ گئی۔ مرنے کے دن ہونے تک بیگم صاحبہ کمال اُستادی سے کئی دفعہ مریض اور زندہ ہوئیں۔ ڈاکٹر چونکہ وہاں موجود تھا اور پریشانی کا اظہار کرتے ہوئے برابر انجیکشن لگا رہا تھا۔ کئی یقین تھا کہ

روغنِ املہ خاص

بالوں کی جڑوں کو مضبوط رکھنے اور ان کی سیما ہی کو قائم رکھنے کے لیے آملہ کے خواص سب کو معلوم ہیں لیکن یہ خواص تیل اس وقت تک نہیں آسکتے جب تک سائنٹی فک طریقوں سے آملہ کے خواص تیل میں نہ منتقل کر لیے جائیں۔ حکمِ دودھ کے شعبہ دوا سازی کے جدید طریقوں کی مدد سے نہ صرف اوپر کے مقصد کو اچھی طرح حاصل کر لیا بلکہ مجلس تجربات کی ہدایت کے اس تیل میں دوسری مخصوص اور نادر دوائیاں بوطیوں کا اضافہ کیا ہے جن سے یہ تیل اپنے خواص میں لا جواب ہو گیا ہے۔ چنانچہ یہ تیل بالوں کی جڑوں میں فوراً جذب ہونے کی بڑی صلاحیت رکھتا ہے۔ بالوں کی نالی میں جو سیاہ مادہ ہوتا ہے اور جنکی مرہ کی وجہ سے بال کالے رہتے ہیں اس کی مقدار کو ہمدرد کا یہ روغنِ آملہ برابر قائم رکھتا ہے۔ یہ بالوں کی جڑوں کو مضبوط رکھتا۔ بالوں کو لمبا اور چمکدار کرتا ہے، سر کی خشکی دور کرتا ہے۔

روغنِ املہ خاص
خوشبودار اور پاکیزہ تیل ہے

سوال و جواب



کو دماغ تک پہنچاتی ہیں اور اس طرح دماغی مرکز میں جماع کی خواہش سر اُبھارنے لگتی ہے۔ اچھی صورت کے دیکھنے سے جماع کی تحریک ہوتی ہے اور پھر فوراً نغوظِ شغائی مرکز کو پیغام پہنچ جاتا ہے جس کے نتیجے میں عضو اپنے فرائض کی ادائی کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ سال اور اعضاء کے تناسب میں بہت گہرا تعلق ہے۔ خوشبو سے عضلات میں تحریک ہوتی ہے اور اس سے جذباتِ شہوانی برانگیختہ ہوتے ہیں۔ عملِ بات یہ کہ بدن میں حواند رُنی گلیٹیاں ہیں ان میں پرزنی تحریکات جو حواسِ خمسہ کے ذریعہ پہنچتی ہیں رطوبتوں کا اخراج بڑھ جاتا ہے بعض خوشبوئیں ہی خاصیت کے لحاظ سے غدودِ درقیمہ (تھائیرائیڈ گلیڈز) اور خضیوں پر اثر انداز ہوتی ہیں اور اس طرح تحریک پیدا کرتی ہیں۔ آواز بھی تو سامعہ کے ذریعہ جنسی جذبات پر موثر ہوتی ہے۔ مرد محبت کے لہجہ میں بات کرتا ہے تو عورت کے جنسی جذبہ میں ہچان پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کو بھی اندرونی گلیٹوں کی رطوبت کے باقراطِ اخراج کا نتیجہ سمجھا جاسکتا ہے۔ شاعرِ حضرات بھی آواز کی اہمیت سے واقف رہے ہیں اسی لیے عشق کو صرف دیدار کا نتیجہ خیال نہ کرتے تھے۔ ان کا خیال یہ تھا کہ

نہ تنہا عشق از دیدار خیزد
بساکیں دولت از گفتار خیزد

چہرے کے دلے

سوال: میری عمر پندرہ سال ہے اور میرے منہ پر دلے کثرت سے ہیں۔ کوئی علاج بتائیے۔
(ارشد منیر - بھادپور)



دھ کی کمی
سوال: میری بیوی میں دودھ کی کمی ہے۔ کوئی مناسب دیر
(عباد الرحمن)

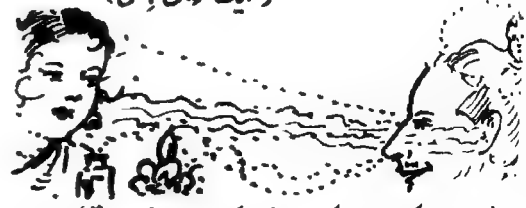


جواب: سب سے اہم بات یہ ہے کہ ان کی عام صحت بحال ہے اور ان کو دودھ اور عمدہ غذائیں دینے میں کسی قسم کی "کنجوسی" نہ رکھئے۔ جتنے کا بازاری دودھ بچے کے لیے خریدیں گے، اتنے کی کو دس گے تو آخر کار حساب برابر رہے گا۔

آپ کی بیوی کا دودھ اگر بالکل سوکھ گیا ہے تو ستا اورادرشکر، کوٹ چھان کر سفوف بنائیے اور دونوں وقت ایک ایک تولہ کے ساتھ کھلائیے۔ بکری کی کھیری لپکا کر کھلائیے، یہ بھی فائدہ مند ہے۔

ت جنسی

سوال: سونگنے اور سٹننے سے جذبات جنسی کیوں پیدا
(ایک مریض جنسی)



جواب: دیکھئے، سونگنے اور سٹننے کی قوتیں شہوانی تحریکات

تیسری صورت جوانی میں بال گرنے کی یہ بھی ہو سکتی ہے صابن کا استعمال زیادہ کیا جاتا ہو اور اچھا تیل استعمال نہ کیا۔ یہ صورت ہے تو ایسے شخص کو صابن کا استعمال سرد دھونے کے لیے کرنا چاہیے۔ بہر حال بال بڑھانے اور بالوں کو گرنے سے روکنے کے لیے نہایت عمدہ نسخہ بھی درج کر رہے ہیں۔ خواتین اگر اس نسخے کا استعمال کرے بال رشیم کے مانند ہو جائیں گے، اور اگر نابند ہو جائیں گے۔ ان کی چوٹی ہو جائے گی۔ نسخہ یہ ہے۔

آلہ ایک حصہ، سیدھا کائی پلہ حصہ، تخم حلبہ ذبیحی کے برابر ان تینوں چیزوں کو لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنا لیا جائے۔ اس سفوف دو چھوٹے چمچ چار کے بقدر لے کر رات کو پاؤ سیرپانی میں بھگو دیا جا نہاتے وقت اس سے سرد دھولیا جائے۔ آپ چاہیں تو اس سے روز کرے اور چاہے ہفتے میں دو تین مرتبہ دھولیں۔ بہر حال صابن سر لگائیں۔ جو شخص بھی اس نسخے کو آزمائے گا، اپنے بالوں کے حق میں نہ مچھلی اور دودھ

سوال: کیا مچھلی کھانے کے بعد دودھ پینا مضر ہے۔ اگر (انوار الحسن) سے کیا نقصان ہوتا ہے؟



جواب: مچھلی کے ساتھ دودھ کا استعمال مضر ہے۔ (نیز جزام و قلع) کے مارض ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ طب مترا کی طرف اشارہ کیا گیا ہے۔ اس خیال کی قدیم زمانے سے اس درجہ کہ اسے محض وہم یا مفروضہ قرار دینے کی جرأت نہیں کی جاسکتی سائنس زدہ حضرات کو اس کے تسلیم کرنے میں تذبذب ہے۔ ان بہتر یہ ہے کہ وہ اپنی ذات پر بار بار تجویز کر لینے کے بعد صحیح صورت دنیا کو واقع بنا کر ثواب دارین حاصل کریں اور اگر اس تجربے کے میں خدا نخواستہ وہ بیماری میں مبتلا ہو جائیں تو اپنی غلطی کے ساتھ مطب ہمدرد کی طرف رجوع کریں۔

سفید داغ

سوال: اکثر لوگوں کے منہ، سینے اور پیٹ پر سفید داغ

جواب: منہ پر دلنے یا مہاسے عموماً نو عمری کے زمانے میں ابتدائے بلوغ کے ساتھ نکلتے ہیں، جبکہ مردوں میں چہرے پر سبزہ کلنا شروع ہوتا ہے۔ ہانسنے کی خرابی اور بے قاعدگی کو بھی اس میں بڑا دخل ہو۔ اگر ایسی خرابی ظاہر نظر نہ آئے تو بھی ممکن مسہلات کی خفیف مقداریں استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔ بہر صورت ہاضمہ درست کرنا چاہیے اور غذا میں گرم چیزوں یا مخصوص پیسٹری اور مٹھائیوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ دودھ اور تازہ پھل آزادانہ طور پر استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

مفاحی علاج: گندک کا مرہم یا غسل استعمال کرنا بہت مفید ہوتا ہے۔ اگر دانوں میں پیپ پڑ گئی ہو تو پائے کا مرہم لگانا چاہیے۔ معمولاً گرم پانی اور گندک کے صابن سے منہ دھو کر موٹے نرم دانا ہوا تولیہ سے رگڑ کر منہ صاف کرنا چاہیے۔ پیپ دار دانوں کو ایک صاف و عقیر سوئی کی نوک سے چھید کر صاف کر دے دیا کر دانوں کا مواد اور اندر کی کیل ناپاچ کر کے مرہم لگانا چاہیے۔ مصفی خون ادویہ مثلاً ہمدرد کی صفائی بھی استعمال کرنا منافع بخش ہو گا۔ اگر درمیان جلد میں خراش زیادہ ہو تو زنک کا مرہم لگائیں۔

میرے بالوں کو گرنے سے بچائیے!

سوال: میری عمر ۲۰ سال ہے اور صحت بھی اچھی ہے۔ لیکن میرے سر کے بال نہایت تیزی سے گرنے شروع ہو گئے ہیں۔ اس کا کوئی علاج بتائیے۔ (فیروز شاہ - جدر آباد)



جواب: آپ کے اتنی کم عمری میں بال گرنے کا بظاہر کبھی سمجھ میں نہیں آتا۔ پھر جبکہ ماشاء اللہ آپ کی صحت بھی اچھی ہے۔ بہر حال بلا سبب کوئی چیز ہو نہیں سکتی۔ لہذا ہمیں اس کا سبب بھی تلاش کرنا پڑے گا۔ نو جوانی میں بال گرنے کا ایک سبب تو یہ ہو سکتا ہے کہ وہ شخص کسی لمبی بیماری جیسے ٹائیفائڈ سے اٹھا ہو۔ اس صورت میں یہ ہوتا ہے کہ پانچ چھ ماہ تک بال گرتے رہتے ہیں۔ یا پھر دوسری صورت یہ ہوتی ہے کہ اس کا تغذیہ ناقص ہوتا ہے اور تھوڑی اس نقص تغذیہ میں مبتلا رہنے کی وجہ سے بال گرنے لگتے ہیں۔ بہر حال ان دونوں صورتوں میں صحیح و متوازن غذا کی طرف متوجہ ہونے کی ضرورت ہے۔

جواب: چلے موجودہ دور میں سب سے مقبول قسم کا مشروب ہے۔ اسے جوانانِ صالح کی شراب بھی کہا جاسکتا ہے۔ اکثر ادیبوں، شاعروں اور اربابِ تصنیف کے قلم سے چائے کی تحریک ہی الفاظ، خیالات اور تاثیر کے سیلاب میں تبدیل ہو کر ایلٹی ہے۔ اس کا اثر مختلف لوگوں پر یکساں نہیں ہوتا۔ گرم نازک اور عصبی مزاج والوں کو چائے کچھ فائدہ نہیں کرتی۔ اسی طرح صفراوی، دھوکے کے اشخاص چائے جو ان ہول یا بوڑھے، اس سے کوئی فائدہ نہیں اٹھا سکتے۔ ٹھنڈے ملکوں میں چائے والے نوجوان یا وہ نوجوان جن کا مزاج مرطوب ہو چلے سے بغیر کسی نقصان کے لطف اٹھا سکتے ہیں۔

پڑھنے سے آنکھوں میں درد ہو جاتا ہے

سوال: جب میں رات کو پڑھتا ہوں تو آنکھوں میں اور سر میں درد ہو جاتا ہے۔ کوئی تدبیر بتائیے۔ عمر ۱۸ سال ہے۔

(جگدیش راج کھوداہ - سہارن پور)



جواب: اس عمر میں یہ شکایت ضعفِ دماغ اور اعصاب کی کمزوری ہی سے ہو سکتی ہے۔ آپ صبح کو خمیرہ گاؤرن وغیرہ ۶ ملاٹھے میں ایک عدد قرص مرچان ملا کر کھائیے۔ صبح کو منہ دھوئے وقت آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کے جھینٹے ماریے۔ سرمہ لگانا مرغوب خاطر موتورات کو کوئی اچھا سرمہ ایک ایک سلائی دونوں آنکھوں میں لگائیے۔ آپ کو یاد رکھنا چاہیے کہ جب تک مناسب روشنی نہ ہو رات کو بالخصوص بائیک لکھائی پڑھنا کبھی مفید نہیں ہو سکتا۔ اسی طرح خراب روشنی اور پھر لیٹ کر پڑھنا بھی غلط عادت ہے۔

سرمہ نرگسی

سرمہ نرگسی تمام سرموں کی طرح سلائی سے لگا جاتا ہے۔ نظری کمزوری میں رات کو سوئے وقت دو دو سلائی لگائیں۔ ناخوندگی میں صبح اور رات کو سوئے وقت دو دو سلائی لگای جائے۔ رات کو سوئے وقت بھی اسی طرح لگائیں، ہر عمر میں مرد و عورت سب استعمال کر سکتے ہیں۔ نرگسی سرمہ آنکھوں میں ڈال لگتا ہے۔ پردا نہ کریں۔

(پرفاز غلام - فورٹ ہادی ہل)



جواب: منہ سینے اور پیٹ پر سفید داغوں کے پیدا ہونے کا سبب شہم کا کبڑا ہوتا ہے۔ یہ جھوٹ دار بیماری ہے۔ ایک سے دوسرے کو بے مریض کے ساتھ سونے یا اس کے پیٹے ہونے کیڑوں کے استعمال لگ سکتی ہے۔ میلا کچیل لایینے سے بھی یہ داغ پیدا ہو جاتے ہیں۔

کی چیز اور کھتی

سوال: اگر کسی کھانے کی چیز میں مکھی گر جائے تو وہ چیز قابلِ تناول ہے یا نہیں؟ کہا جاتا ہے کہ مکھی کے ایک پر میں زہر اور دوسرے زنا ہے۔ کیا یہ صحیح ہے؟



جواب: مکھی نہایت خطرناک چیز ہے۔ اسے جراثیم کا ہوائی جہاز بہت سی بیماریوں کی سمیت اس کے ذریعے سے پھیلتی ہے۔ اگر کسی چیز میں مکھی گر جائے تو یوں بھی اس کا کھانا لطافت اور کے خلاف طبعی نقطہ نظر سے بھی۔ یہ اور بات ہے کہ کھانے والی اس صورت میں وہی حصہ پھینک دینا چاہیے جہاں مکھی گری، موجودہ دور میں اس بات کی تائید مشکل ہے کہ مکھی کے ایک دوسرے میں زہریاں ہوتا ہے۔ مگر ہماری رائے میں اس پر تحقیق بہت غراہم نہیں ہے۔

نوجوان طبقہ

ال: چائے کا استعمال نوجوانوں کے لیے کیسا ہے؟



اپنی ذمہ داریوں سے عہدہ برآ ہونے کے لئے
آپ کو توانائی کی ضرورت ہے



اس زمانے میں انسان پر طرح طرح کی ذمہ داریاں مسلط ہیں جو اس کی صحت کو اندر ہی اندر
کھائے جاتی ہیں۔ اس کا مداوا عام خوراک سے نہیں ہو سکتا۔ اس کی صحت اور توانائی کو
برقرار رکھنے کے لئے تو سنکارا جیسی بھرپور غذائیت کی ضرورت ہے جو اس کے جسم اور
دماغ دونوں کو قوت بخشنے۔

سنکارا ایک جنرل ٹانک ہے جس میں بکثرت وٹامنز، معدنی اجزاء اور جبرئی بوٹیاں اس
خوبی سے شامل کی گئی ہیں کہ یہ ہر موسم میں اور ہر عمر کے لوگوں کے لئے یکساں مفید ہے۔



سنکارا آپ کے اور آپ کے بچوں کے لئے بے مثل ٹانک

ہمدرد

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈسٹرکٹ لاہور



فارماسیوکل ریسرچ

شاید صرف دو مرکبات بالآخر قبول ہو سکیں گے چنانچہ ایک بہت بڑے اور کامیاب ادارے کا گزشتہ بیس سالہ ریکارڈ شاہد ہے کہ اس عرصے میں انسانی اور علاج کے لیے صرف ۸ جدید ادویہ کی ابتدا کی جا سکی، وہ بھی اس طرح کہ کسی سال صرف یا تین ادویہ اختیار کی گئیں اور کئی سال ایک بھی نہیں۔ تحقیقاتی کارناموں کی رفتار کو علمائے سائنس اطمینان بخش سمجھتے ہیں۔

دوا سازی میں ریسرچ اور تحقیقاتی کام بیشتر حد تک ناپائیدار کیسوں پر مشتمل ہے۔ بایں ہمہ اس میں حیاتی نظام کی بنیادی معلومات کی ضرورت بھی پڑتی ہے۔ چنانچہ سائنسدانوں کو یہ انکشاف کرنا پڑتا ہے کہ حیات کو ختم کیے بغیر دوا کو کس طرح تیار کیا جاسکتا ہے۔ یا یہ کہ دیگر تمام زندہ خلیوں کو نقصان نہ پہنچاتے ہوئے سرطان کو کس طرح ختم کیا جاسکتا ہے۔ ایک سائنسدان نے ان تحقیقات کی طرف اشارہ کرتے ہوئے برجستہ کہا ہے کہ دوا سازی میں ریسرچ حقیقتاً گھاس پھوس کے بڑے ڈھیر میں ایک سوتی تلاش کرنے کے مانند ہے۔

تاریخ انسانی شاہد ہے کہ بمقابلہ انتہائی تباہ کن لڑائی، جنگ و جدال اعداء اور وباؤں کی وجہ سے کہیں زیادہ جانی نقصان ہوا ہے۔ سائنس اور طب کے موجود ترقی یافتہ دور میں بھی ملیریا اب تک دنیا کا سب سے بڑا جان لیوا دشمن ہے۔ ہر سال تقریباً ۳ لاکھ انسان ملیریا سے فوت ہوتے ہیں۔ اسی طرح اندازہ کیا گیا ہے کہ اس وقت دنیا میں ۵۰ لاکھ سے زیادہ اشخاص جذام میں مبتلا ہیں۔ ہر چند کہ بعض مائع امراض ٹیکے وجود میں آچکے ہیں تاہم پولیو مائی لائی ٹس، پاؤں اور منہ کے امراض چھپکے ریٹھ کے امراض، دماغ اور وجع المفاصل اور اسی طرح سینکڑوں قسم کے امراض اور دماغی عارضوں کا کوئی تشفی بخش یا مکمل علاج دریافت نہیں کیا جاسکا ہے۔ نتیجتاً ان ہر برس ہا برس سے تحقیقاتی کام جاری ہے۔

برطانوی صنعت دوا سازی جس کی پیداوار میں اوسطاً ۸ فی صد سالانہ ہوتا رہتا ہے، صرف تحقیقات اور ضروری ریسرچ پر ہر سال ۶ لاکھ پونڈ (۸ کروڑ روپے زیادہ) خرچ کرتی ہے۔ برطانیہ میں تیار کردہ ادویہ کا تقریباً چوتھائی حصہ آسٹریلیا، پاکستان، نیوزی لینڈ، آئرلینڈ، امریکا وغیرہ برآمد کر دیا جاتا ہے۔ ۱۹۶۰ء میں اس سارے چار کروڑ پونڈ تک پہنچ گئی تھی۔ خود برطانیہ میں تیار کردہ ادویہ کی زیادہ کھپت نیشنل ہیلتھ سروس میں ہوتی ہے۔

۱۹۶۰ء کی برآمدات کا بیشتر حصہ مختلف قسم کی پروپرائیٹری ادویہ، مائع حیات (اینٹی بائیوٹکس)، اور وٹامن پر مشتمل تھا۔ قلمی ادویہ، مائع ملیریا، اسپرین، سلفا گروپ کی دوائیں وغیرہ میں سے ہر ایک ۱۰ لاکھ پونڈ سے زائد مالیت کی گئیں۔ اسی طرح اینٹی ہشائینس، باریٹورٹیس اور انسولین میں سے ہر ایک قسم ۵ لاکھ پونڈ سے زائد مالیت کی ملکیت باہر بھی گئیں۔

برطانوی مالک میں اور خود انگلستان میں صنعت دوا سازی کو روز افزوں حالت میں رکھنے سے دوچار ہونا پڑ رہا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ فی زمانہ ہر بڑے دوا ساز کے لیے کیمیائی علاقہ تحقیقات (کیونکہ پیچک ریسرچ، ناگزیر ہے کہ اس طرح محنت کے انتظام کے لیے زرخیز درکار ہوتا ہے۔ انگلستان میں اس وقت کیمیائی ریسرچ ہر سال خرچ ہونے والی کل رقم کا نصف سے زائد حصہ مبینہ کیمیاں، میکس، انڈسٹریل، گلیکسولیا، ریٹیز اور ویلکم فاؤنڈیشن پر ادا کر رہی ہیں۔ بلحاظ خرچ دیگر تحقیقاتی شعبوں میں صرف دو قسم کی تحقیقات فضائی خلائی، سمندر اور ہوا بازی سے متعلقہ تحقیقات کو کیمیائی علاقہ تحقیقات سے زیادہ قیمتی سمجھا جاتا ہے۔ کیمیائی علاقہ ریسرچ کے لیے ضروری خرچ کا خفیہ سا اندازہ اس سے لگایا جاسکتا ہے کہ اگر چار ہزار تالیفی و آزمودہ مرکبات پر کام شروع کیا جائے تو

انسانی جان کے برعکس حیوانات کی قدر و قیمت بہت کم ہو لیکن ان کی افادیت انسان کی بقا کے لیے بہر صورت مسلمہ ہے بحیثیت ایک جاندار کے یہ جنس بھی امراض و وبا سے بچ نہیں سکتی ہے۔ ایک اندازہ کے مطابق صرف انگلستان میں جہاں کہ بھڑوں کی موجودہ تعداد ۷۵ ملین کوڑ تک پہنچ چکی ہو سال تقریباً ۲۰ لاکھ بھڑیں مختلف قسم کے زیریے کیڑوں کی مزاحمت کر جاتی ہیں زرعی آبادی کے اس نقصان کا رقمی اندازہ ایک کوڑ پونڈ سالانہ تک کیا گیا ہے متعدد قسم کے کیڑے و مچھرانہ جانوروں کے لیے بھی مضرت رساں ہیں۔ ایک حالیہ تخمینہ کے اعتبار سے ایسے کیڑے جن کی حیوانات کے پیٹھ پر آؤنٹھی نالیوں میں افزائش ہو جاتی ہے، انگلستان کے کسانوں کو ۳۰ لاکھ پونڈ سالانہ نقصان پہنچاتے ہیں۔

بہر کیف سائنسدانوں کی مساعی جاری ہیں اور معتد بہ کامیابی حاصل کر رہی ہیں۔ بنیاد کی تیاری و دواسازی میں یقیناً ایک سنگ میل ہے۔ علاوہ ازیں متعدد قسم کی مائع یلیریا، عفونت کش، مائع جذام، مائع تشنج، جراثیم کش دوائیں وغیرہ اب دریافت کی جا چکی ہیں۔ ماضی میں طنائی (ہائپرٹینشن) سے نئی زمانہ نجات ہو گئی ہے۔ جلد کی فطری سرایت قابل علاج ہو سکاں کو اپنی فطری اور بیرونی کوسیت سے بچانے کے لیے سینکڑوں طرح کی کرم کش ادویہ پیش ہو چکی ہیں۔ اسی طرح مرغیوں، بطخوں اور دیگر پرندوں میں مرض نیبھی کو کھیلنے سے روکنا ممکن ہو گیا ہے۔

جدید سیرج کے ذریعہ تیار کردہ ادویہ میں اس امر کا بطور خاص خیال رکھا جا رہا ہے کہ دوا کے استعمال سے نہ صرف مرض کے آثار و علامات دور ہو جائیں بلکہ مرض کی حقیقی علت اور بڑ ختم کر دی جائے۔ عملی طور پر کیمیائی ملاجی تحقیقات کا مطلب یہ ہے کہ انسانی اور حیوانی امراض کا ہی طرح جائزہ لیا جائے کہ کیمیائی طریقوں سے ان کا علاج کیا جاسکے اور امراض پر قطعی قابو ممکن ہو جائے۔ ان مقاصد کی کس خونی تکمیل کے لیے ضروری ہے کہ ابتدائی اور وسیع تحقیقاتی منصوبوں اور فوری توجہ طلب مبینہ تحقیقاتی پروگراموں میں مناسب توازن قائم کیا جائے۔

ابتدائی تحقیقاتی کام بالعموم بنیادی تحقیق کی ترتیب میں مدد و معاونت ثابت ہوتا ہے لیکن کبھی کبھی اس کی وجہ سے معین تحقیقاتی پروگرام کا مخصوص میدان خود بخود مقرر ہو جاتا ہے اور نتیجتاً کوئی نئی دوا، مرکب یا انکشاف ظہور میں آ جاتا ہے۔ یہی دیکھا گیا ہے کہ ابتدائی تحقیقاتی کام کے دس یا پندرہ سال بعد صرف ایک آدھ دوا ایسی وجود میں لائی جا چکی جو طبی اور تجارتی طور پر قبولیت حاصل کر سکی۔ لطف یہ ہے کہ کسی دوا کی کامیابی کے بعد سائنسدانوں کے ذہن میں فوٹا یہ خیال آنے لگتا ہے کہ کیا اس دوا کی مدد سے کسی اور بہتر دوا کی تالیفی تیاری کا امکان ہے؟ اس طرح تحقیقات کا چکر کبھی ختم نہیں ہوتا اور دواسازی بحیثیت ایک صنعت ادنیٰ تحقیقات لازم و ملزوم بن کر جاری رہتے ہیں۔

ماہرین حیاتیات کے کسی دوا کی ملاجی فعلیت کے انکشاف کے ساتھ ہی ماہر کام شروع ہو جاتا ہے اور ضروری ہوتا ہے کہ دوا کی تحلیل و تجاذبی خصوصیات کا اسی کے ساتھ ڈاکا سیتی کا مطالعہ بھی جو انتہائی طویل اور شدید تجربات پر مشتمل ہے۔ امراضیاتی کنٹرول سے قریبی ربط رکھتا ہے ضروری ہو جاتا ہے تاکہ اس امر کی ط ہو جائے کہ مجوزہ دوا امراض کے لیے شفا بخش اور تباہ کن ہونے کے علاوہ انسان پر قطعی بے ضرر ہے۔ اس مقصد کے لیے حیوانات پر دوا کی امکانی ہیت کے متعدد آزمائے پڑتے ہیں جن میں اکثر دہشتزدہ سال کا عرصہ لگ جاتا ہے اگر زیر تحقیقات دوا کسی زندگی بھر ہتھمال کی جانے والی ہے، جیسا کہ مرگی وغیرہ میں ہوتا ہے تو مختلف حیوانات کی مدت و سال سے کہیں زیادہ ہو جاتی ہے۔ محققین کا اندازہ ہے کہ آزمائشی تجربات کم از کم تین تھماں پر تقریباً ایک لاکھ پونڈ اخراجات ریسرچ ہو جاتے ہیں اور پھر اس نوعیت کے لحاظ سے اگر ضروری ہو تو اسپتالوں میں مزید آزمائشوں کی نوبت آتی ہے جہاں تک دواسازی اور اس سے متعلقہ ریسرچ کا تعلق ہے، انسانی اور کو ایک دوسرے سے علیحدہ کرنا مشکل ہے، بسا اوقات ان میں سے کسی ایک پر نتیجہ دوسرے پر انکشافات کا موجب ہوتے ہیں۔ اس کی ایک حالیہ مثال امپیریا کی جدید دوا "پرومنٹک" ہے جو آج کل حیوانات کے علاج میں بطور کرم کش استعمال ہوتی ہے اس پر تحقیقات کی بنیاد انسانی علاج کی موجودہ دوائیں ہی تھیں لیکن بڑ کی تکمیل ان دواؤں کے انکشاف کے پندرہ برس بعد ممکن ہو چکی ہے۔

بیشتر اس کے کہ کوئی جدید دوا تجارتی اور صنعتی اغراض کے لیے موزوں اس کی ہر قسم کے ماحول و آب ہوا میں قائم رہنے کی صلاحیت و خصوصیت غیر تبدیل پذیر کی کا امتحان بھی ضروری ہوتا ہے۔ چنانچہ اس غرض کے لیے پکینا تجربات اور آزمائشیں ناگزیر ہوتی ہیں اور پھر پیک کردہ دوا کو بار بار ان گود کے پچاسوں پیچیدہ تیز و تند مراحل سے گزر کر کبھی آزمائش پر تلبہ اور ہر امکان پیش رفت میں حفاظتی تدابیر و ترمیمات وضع کی جاتی ہیں۔

دواسازی کے مشہور اور مستند اداروں کے لیے ان کی ہر پیشہ کار میں مفسدہ بالا امور کا لحاظ رکھنا انتہائی ضروری ہوتا ہے تاکہ ان کی نیک نامی کو نقصان نہ پہنچے اور دوائیں ان کی تشہیر اور ادعا کے مطابق اس سے اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ کیمیائی ملاجی تحقیقات کرنے والے سائنس ماہرین کی کس قدر عظیم ذمہ داری ہوتی ہے اور حیات انسانی کی بقا بہتر سے نجات کے لیے انھیں کیا کچھ نہیں کرنا پڑتا ہے۔

عہدِ برطانیہ کے اسپتالوں کی نرس



ارشادِ نھانوی

سامی 63

چاہتا ہوں۔ انھوں نے حیران ہو کر پوچھا کیا ہوا؟ میں نے بڑی تفصیل سے انھیں آگاہ کیا۔ انھوں نے مسکراتے ہوئے فرمایا، میں انتظام کیے دیتا ہوں کہ جذبات کو ٹھیس نہ لگے گی، اتنا کہہ کر عزیز محترم نہ صرف میرے پاس سے چا کسی دوسرے ضلع میں سول سرجن ہو کر لکھنؤ سے ہی سب کی ٹرین سے روانہ ہو مجھے بعد میں علم ہوا۔ البتہ انھوں نے جو کچھ کہا تھا وہ حیرت ناک طور پر صحیح ثابت ہوا۔ اپنی ڈیوٹی کے وقت جو نرس بھی آئی، بڑی سگفتہ لڑکی سے محاطت کی اد کے ساتھ میری طبیعت پوچھتی رہی۔ میرے دو کم عمر بچے پابندی کے ساتھ اپنی و شام کے مقررہ وقت پر ملنے آیا کرتے تھے۔ کسی دن کوئی عزیز کوئی دوست بھی آجما تھا۔ وہی وقت مریضوں کی چائے کا ہوتا۔ چائے کے ساتھ دو ایک بسک پھل ضرور ہوتے تھے۔ اگلے روز نرس اس وقت آئی جب میرے بچے اور بیوی یورپین نرس بھی خلاف توقع آپہنچی اور یہ معلوم کر کے کہ آئے والے میری بیوی اور اس نے وارڈ بولے کو مزید چائے اور ناشتہ لانے کا حکم دیا۔ میں نے روکا بھی کہ، صحت تن درستوں کو پیش نہ کیجیے، تو مسکرا کر یہ کہتی ہوئی چلی گئی کہ اس کے مصارف ڈتے ہوں گے، مگر آپ اس کا بوجھ نہ پڑے گا۔ اس کے بعد روزانہ معمول ہو گیا کہ پاس جو کوئی آنا، پر تکلف ناشتہ اور چائے اسے بھی پیش کی جاتی۔ یہ ایک مہذبہ خلاف توقع بات تھی جس کی وجہ میرے دن معلوم ہو گئی، جب کہ سچین نرس میں میرے پاس آئی اور کہنے لگی، مہربانی سے آپ میرا ہاتھ دیکھیے، میں نے کہا ہاتھ تو دیکھ رہا ہوں، کوئی خاص بات نظر نہیں آتی، ہنس کر بولی، ہمیں معلوم ہے کہ آپ کو بہت اچھا دیکھنا آتا ہے اور یہ بھی کہ آپ کی ہانی ہے اور پیشہ ور ہا نہیں ہیں، میں نے پوچھا، یہ شوشہ کس نے چھوڑا؟ بولی، شوشہ نہیں آپ کے

اب سے تیس پینتیس برس پہلے لکھنؤ کا ڈسٹرکٹ کالج اور اسی سے متعلق اسپتال بہت بڑا اور مغربی طب کا معیاری ادارہ سمجھا جاتا تھا۔ ۱۹۳۰ء میں میری صحت غیر معمولی طور پر حراب ہو گئی۔ ایک عزیز ڈاکٹر نے جن کا وقتی تعلق اس ادارے کے معالجاتی شعبے سے تھا، اپنے اثر سے کام لے کر مجھے مریضان خاص کے وارڈ میں داخل کرادیا، جہاں معدودے چند ہندوستانی اور بیشتر گورے مریض تھے۔ اس میں شک نہیں کہ مختلف ڈاکٹروں نے متفقہ توجہ سے میرا علاج شروع کر دیا۔ ادویہ و افذیر کا انتظام بھی بہت معقول تھا اور مریضوں کی آسائش کا بھی پورا خیال رکھا جاتا تھا مگر تیار دار نرسیں بڑی آن بان کی تھیں۔ مجھے جن نرسوں سے واسطہ پڑا، ان میں ایک خاص انگریزہ تھی۔ وہ میرا پیریکھر اس انداز سے لیتی جیسے وہ اپنی علائقیت سے گر کر کوئی فرض انجام دے رہی ہو۔ بات چیت مطلق نہ کرتی تھی۔ دوسریں اینگلو انڈین تھیں، جو مختلف اوقات میں دوا پلا لے آتیں۔ وہ انگریز لہجہ میں اردو کا ایک آدھ لفظ بول جاتیں۔ جو بھی ایک ایسی عیسائی لڑکی تھی جس کے والدین غالباً نجلی ذات کے ہندو تھے اور اس لڑکی کے پیدا ہونے سے پہلے خداوند مسیح کی بھیڑوں کے گلے میں داخل ہوئے تھے۔ ڈاکٹر ایک ایسے احساس برتری کا مظاہرہ کرتی تھی جو اس کے احساس کمتری کی پردہ پوشی کرنے کے بجائے اسے اور زیادہ نمایاں کرتا تھا۔ وہ کوئی فقرہ زبان سے نکالتی تو معلوم ہوتا کہ اس زبان میں تذکیر و تائینش کے فرق سے بھی ناواقف ہے۔ طویل بیماری سے میرا ذکاوت احتسا بڑھ گیا۔ ان بیمار داری کرنے والی عورتوں کی روش بے گانگی مجھے بڑی ناگوار لگتی۔ ایسا ہوتا کہ یہ میری شخصیت کی توہین کر رہی ہیں۔ تیسرے روز شام کو عزیز ڈاکٹر میری مزاج پری کو آئے اور ساتھ ہی یہ بھی پوچھا، کوئی زحمت تو نہیں، میں نے چڑھنے بن سے جواب دیا کہ یہاں کی نرسیں کے امانت آمیز رویہ کو میں برداشت نہیں کر سکتا اور فوراً گھر واپس جانا

محب بتا گئے ہیں کہ آپ اعلا درجہ کے پامسٹ میں، مگر سولے عویزوں اور دو سولوں کا ہاتھ نہیں دیکھتے؟ میں سمجھ گیا کہ عزیز محترم نے صورت حال کی اصلاح ہی نہیں لہ میری ذہانت کا بھی امتحان لیا ہے۔ بہر حال اس مرحلے سے گزرنے کے لیے تیار رہتا ہوں عام پامسٹوں کی طرح لکیریں دیکھ کر فضول باتیں نہیں کیا کرتا۔ ایک وقت تک ایک سوال کا جواب دیا کرتا ہوں۔ آپ صرف ایک سوال مجھ سے کر سکتی ہیں سوچ کر بولی، بڑی ریسرچ جوئی نی آئرلینڈ سے آئی ہے، مجھ سے خواہ مخواہ، اندیشہ ہے، مجھے یہاں سے نکلوا دے گی۔ اس بارے میں آپ کیا کہتے ہیں؟ میں عام روٹھی۔ پھر بڑے ماہرانہ انداز میں اس کا ہاتھ دیکھا، اس سال اور آئندہ دو سال موجودہ پوزیشن میں کوئی نقصان دہ تغیر نہ ہوگا۔ اطمینان سے کام کیے جائیے۔ بمنوبیت کرتی ہوتی چلی گئی۔ اس کے دور دراز بعد اگلے نو اٹھ دنوں کی باری آئی۔ اس ساتھ تھیں۔ میری شرطیں کر بولیں، ہم انگلینڈ تک جا سکیں گے۔ میں الگ الگ سوال کیجیے۔ پھر ایک کو بتایا کہ آپ پہلے یہاں شادی کریں گی، اس کے جا سکیں اور ممکن ہے کہ کسی نہ جائیں۔ دوسری سے کہا، آپ نہ صرف لندن بلکہ دیگر شہروں میں کافی گھومیں گی لیکن ابھی نہیں، دو تین سال بعد یہ سفر پیش آئے گا۔ نے تنقید کے انداز میں کہا، ایسی باتیں تو نجوم کا حساب لگا کر بتائی جاتی ہیں۔ ہاتھ یا تو جنرل چیزوں کی رہنمائی کرتی ہیں؟ میں یس کر سٹ پٹا تو گیا مگر اپنے اوپر قابو میرا طریقہ اور ہے۔ میں لکیروں کی ساخت سے سوال کے ہاں ناں کا نتیجہ اخذ کرتا ہوں ابھی یہ شش بج رہی تھی منزل پر ہے۔ ہو سکتا ہے یہ جدید اصول کامیاب نہ ہوں۔ جو جواب آپ کو دیا ہے ضروری نہیں آپ انھیں باور کریں غلطی کا امکان بہر حال ہے۔ وہ اس جواب کی معقولیت سے مطمئن ہو گئیں اور شاید اس تازہ ولایتی نرس اس کا ذکر کر دیا۔ کیونکہ کچھ ہی دیر بعد وہ بڑے لیے دیے پن کے ساتھ آج موجود ہوئی ایک اخلاقی باتیں کر کے کہنے لگی، آپ مجھے اس آدمی کے بارے میں کچھ بتانا پسند کریں گے مجھ سے مل رہا ہو؟ میں نے اس کا ہاتھ اپنے ہاتھ میں لے کر بظاہر بڑے غور سے اس کا ہاتھ آپ خاص خاص مردوں کے لیے پیکر کش شخصیت ہیں۔ اس وقت کے قی پے وقتی دل چسپی لے رہا ہے۔ اگر سلسلہ جاری رہا تو آپ خود ہی اسے ٹھکرا دینگے۔ بڑے غور اور تامل کے بعد کہا، خاص آدمیوں سے آپ کی کیا ملاوٹ ہو؟ میں نے دیا، میں اس کی تشویش نہیں کر سکتا مگر یہ کہہ سکتا ہوں کہ اس سے پہلے ایسا خاص آپ کو مل چکا ہے۔ بے ساختہ بولی، ہاں، ہاں، پیرس میں، لیکن اس کے انڈیا کوئی صورت نہیں۔ میں نے کہا، نامکن بھی نہیں۔ آپ کے ہاتھ کی ایک لکیر تھی

کو ٹھکرا ضرور رہی ہے۔ بولی، یہ لائنیں تو مستقل ہیں۔ کیا ہمیشہ بلاتی رہیں گی؟ میں کہا، ایک لائن کشش و جذب کی ہے۔ بلا کر ہمیشہ جذب کیے رہے گی؟ وہ افسردہ ہند ہنس کر چلی گئی۔ جس اتفاق کہ بہتہ بھر بعد وہ آئی اور بڑی شگفتگی سے بولی، "الفر اگلے مہینے آ رہا ہے، ابھی اس کا خط ملا ہے۔" میں کچھ تو گیا تھا۔ انجان بن کر پوچھا، "کوہ الفرید؟" بولی، "وہی جو پیرس میں تھا اور آپ نے اس کی آمد کی پیشین گوئی کی تھی؟" میں کہا، "مبارک ہو۔ اب اس آدمی کا کیا ہوگا جو یہاں آپ کے دل رہا ہو؟" ناک چٹھا کر جواب "اس روز آپ سے گفتگو کے بعد مجھے اس سے کوئی دل چسپی نہیں رہی۔" اس واقعہ کے میں پندرہ دن اور دہاں زیر علاج رہا۔ وقت بہت دل چسپی اور آرام سے گزرا۔ صبح اس قابل ہو گئی تھی کہ گھر پر آ جاؤں۔ سب نرسوں نے بڑے خلوص سے رخصت کیا۔ کا پتہ پوچھا اور اپنے مسکنوں پر آنے کی دعویں دیتی رہیں۔ میں نے معذرت کی کہ دو بعد چھو پال چلا جاؤں گا۔ اگرچہ ابھی ایک مہینہ اور لکھنؤ میں رہنے کا پروگرام تھا مگر مزید عرصے تک باہر قن بنے رہنے کی ضرورت نہ تھی۔ حقیقت یہ ہے کہ برطانوی دار حکومت میں کسی سرکاری محکمے کی رہائی ادارے میں اس برا عظم کے بارشندوں کوئی قدر و قیمت نہ تھی اور کسی حالت میں بھی محکوم کی ذلت سے انھیں نجات نہ تھی کام نکلنے کے لیے اچھے سے اچھے آدمی ضرور تیار کر دینے سے کام لیتے تھے۔ تا شاہد ہے کہ اسلامی دور حکومت میں بغداد اور دوسرے ممالک میں جو شفا خانے ان میں عورتیں تو متعین نہ ہوتی تھیں، مرد بیمار دار لپوری دل سوزی، خلد نرسی۔ اپنے ذرائع بجالاتے تھے۔ حاکم و محکوم میں کوئی فرق نہ کیا جاتا تھا۔ جیسا انفاوت نے لکھنؤ کے انگریزی شفا خانے میں محسوس کیا کہ گورے مریضوں کی نگہداشت تسلی، تشفی میں انتہاء درجہ کی فیاضانہ خوش اخلاقی برتی جاتی تھی اور سیاہ مریضوں کو نہ لگایا جاتا تھا۔ شکر کہ اس ماحول غلامی سے ہمیں نجات ملی۔ اب ہم اپنے ملک کے خود ادواب ہماری نرسیں انشاء اللہ تیمارداری کا بلند ترین اور قابل فخر معیار قائم کریں گے یہ عرض کرنے کی تو چنداں ضرورت نہیں کہ میں پامسٹ ہوں، نہ ہاتھ

لکیروں سے قسمت کی گرہ کشا ہوں کا معتقد ہیں۔ تو یہ جانتا ہوں کہ

مالک انسان اپنی قسمت کا جہاں میں آپ ہے

اپنا ذمے دار ہر سود و زریاں میں آپ ہے

اس کو قدرت نے دیا ہے اختیار خوب زشت

اب وہ کر لے جیسی چاہے اپنی طینت اور مرثشت



اپنے عزیز مہانوں اور دوستوں
کو رُوح افزا پیش کرنا موسم گرما
کے آداب میں شامل ہے۔

رُوح افزا

اب آسانی دستیاب ہے



بھارد فروٹ پروڈکٹس — لاہور-کراچی



مشروب
مشرق

HRA-8/1071

کارمینا

درد شکم، ہضمی، بھوک کی کمی،

اچھا رہ، قبض، قے، دست

ہضم کی خرابی

یہ اور معدہ اور جگر کے دوسرے امراض آج کل عام ہیں۔ اور ان شکایتوں کی وجہ سے نہ صرف صحتیں خراب رہتی ہیں بلکہ کاربہار اور زندگی کے دوسرے مشاغل پر بھی اثر پڑتا ہے۔ اچھا ہاضمہ اور صحیح معدہ اچھی صحت کا ضامن ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ آپ وہی ہیں جو کچھ آپ کھاتے ہیں۔ لیکن جب آپ کا کھانا ہوا جسم کو نہ لگے، اور جرو بدن ہو کر خون بن کر آپ کو طاقت نہ پہنچائے تو کھانا پینا ہی بے کار نہیں ہوتا بلکہ اٹھنا بیٹھنا، سوجاگنا مشکل ہو جاتا ہے اور جینا دُوبھر۔

ہمدرد کی لیباریٹریوں اور ہمدرد مطبوں میں چیدہ جڑی بوٹیوں اور ان کے قدرتی نمکیات پر طویل تجربات اور سائنسی تحقیقات کے بعد ایک متوازن اور مفید دوا کارمینا تیار کی گئی ہے جو ہضم کی جلد خرابیوں کو دور کرنے میں خصوصیت رکھتی ہے۔ کارمینا، معدے پر نہایت خوشگوار اثر کرتی ہے اور اس کے افعال کو درست کرتی ہے۔ ہضم کے فعل کے لیے جو رطوبتیں ضروری ہیں کارمینا ان کو مناسب مقدار میں پیدا کرتی ہے۔ جگر کی اصلاح کرتی اور جگر کی جملہ خرابیوں کو درست کرتی ہے۔



سینے کی جلن، تیزابیت، پیٹ کا بھاری پن، نفخ، بد ہضمی، پیٹ کا درد، کھٹی دھاریں، درد شکم، متلی اور قے، بھوک کی کمی، قبض یا معدہ اور جگر کی دوسری بیماریوں میں کارمینا کا استعمال نہایت مفید ہوتا ہے۔

کارمینا، نظام ہضم کو درست اور قدرتی کرنے کی یقینی دوا ہے۔ ہر موسم اور ہر آب و ہوا میں ہر مزاج کے لوگوں کے لیے فائدہ بخش اور خوش ہے۔ بلا خطر استعمال کی جاسکتی ہے۔

کارمینا ہر گھر کی ایک ضرورت ہے

ہمدرد دواخانہ (دقت) پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور چائینگام

ہمدرد



اگست ۱۹۶۲ء

مکرمہ صحت

کراچی

جلد ۳۱ — نمبر ۸

ایڈیٹر: حکیم محمد سعید

لار: چار روپے — دو سال کے لیے: چھ روپے
فی پرچہ: ۳۷ پیسے

قومی صحت ادارہ

ڈاکٹر نذیر احمد (شخصیت) ۳

امراض چشم پر { حکیم عبدالوہاب تھوری ۵
ندیم مغلطرات

مہادی تغذیہ لیولاز کاٹیل ۹

فدائی رسد کے نقصانات ۱۱

فماہ بازی قابل علاج مرض پر حامد اللہ آفر ۱۳

عورت کی نظر میں منشی شوہر { ڈاکٹر فیوڈیس ۱۵
کی سات خوبیاں

جنگلاتوں، چاندنی رات (افسانہ) کوثر چاندی ۱۷

آسوا اور قہقہہ ایڈورڈ اوڈلسکی ۲۱

دوروں کی فغنی قوت کا مادہ کیرولین برڈ ۲۵

نبات روح ایم۔ اسلم ۳۷

جہان اور اس کا علاج علی ناصر زیدی ۲۹

انوں کی صفائی ۳۳

بیس دردوں کا { موسیو اقبال حسین ۳۵
بہ دوسرا کورس

حال و جواب ادارہ ۳۷

مریم طیب ہوتا! ڈاکٹر میری الدین ۴۱

سکرٹری جنرل انجمن ترقی طب حکیم محمد سعید دہلوی نے ایک اہم عرضداشت قومی اسمبلی کے ممبران کو خدمت میں عوامی صحت کے مسئلے پر پیش کی ہے۔ ہمیں معزز اراکین قومی اسمبلی سے امید ہے کہ اس مسئلے پر جواب دہی کے اعتبار سے کسی مسئلے سے دوسرے درجے پر نہیں ہو، کماحقہ غور فرمائیں گے۔ مسئلہ صحت ابتدائے قیام پاکستان آج تک "ہنوز و زائل" کی حیثیت رکھتا ہے۔ دراصل ہمارے ملک میں صحت کی زبوں حالی اسی طرز فکر و عمل کا منہ ہے جس نے ملک کی آزادی اور پاکستان کے بنیادی نظریات کی وہ درگت بنائی ہے جو ابلی نظر سے پوشیدہ نہیں ہے۔

محتاج بیان نہیں ہے کہ قومی صحت کا مسئلہ ایک ایسا مسئلہ ہے جو جملہ مسائل کے حل کے لیے وہی حیثیت رکھتا ہے جو جسم میں خون کی گردش کو حاصل ہے۔ ایسے مسئلے کو غیر معین عرصے تک لالچل حالت میں رکھنا یقیناً ایک بڑی فوگہ نشہ ہوگی۔ مارشل لا کے دور حکومت میں اس مسئلے کے ایک حل کا خاکہ ضرور پیش کیا گیا ہے لیکن اسے منطبق یا ریاضی کے کسی اصول کے تحت مسئلے کا حل قرار نہیں دیا جاسکتا۔ اس عرضداشت میں اسی بات کو دلائل و براہین اور اعداد و شمار سے ثابت کیا کی کوشش کی گئی ہے۔

دوسرے بیچ سال منسلوبے میں صفحہ ۳۵۸ اور پارہ ۴ میں صاف طور سے اس امر کا اقرار کیا گیا ہے کہ ابھی تک ملک میں کم سے کم صحیح معیار کے بندوبست کی بھی ضمانت دینا ممکن نہیں ہوا ہے۔ ایسی صورت میں ہمیں ٹھنڈے دل و داغ سے ساتھ اس امر پر غور کرنا ہے کہ آیا خود یہ مسئلہ بحالت موجوداتنا مشکل ہے کہ کسی صورت اس سے عہدہ براہوا ہی نہیں جاسکتا یا ہماری یہ ناکامی غلط طرز فکر اور بنیادی حقائق سے چشم پوشی کا نتیجہ ہے۔ ہمارے نزدیک پاکستان میں مسئلہ صحت کا حل اتنا دشوار و مرکز نہیں ہے جتنا اسے غلط پالیسی اور مسموم ذہنیت نے بنا دیا ہے۔ موجودہ طرز عمل نے اس مسئلے کو ایک ایسی صورت دے دی ہے جس سے ہم کسی صحیح امداد کو فریبوں کے گھروں کے دروازے تک نہیں پہنچا سکیں گے جو ملک کی آبادی پر ۹۵ فی صد سے کم نہیں ہیں۔ آخر تک تک دیہات تو درکنار شہروں میں بھی لاکھوں آدمی چل پہل سے بھرپور شریکوں، اسپتال کے دروازوں اور گھروں کے تنگ دتار یک گوشوں میں بغیر کسی قسم کی طبی امداد کے مرتے رہیں گے اور عوام روزمرہ کے امراض کی معمولی دواؤں سے بھی نہ چلے کہیں تک محروم رہیں گے۔

ہمیں سوچنا ہے کہ طبی امداد سے ملک کی کثیر آبادی کی محرومی ایک حقیقی معجزہ ہی یا زیادہ تر خود ساختہ ہے۔ کہیں اس کی وجہ یہ تو نہیں ہے کہ ہم نے اپنے ملک کے مسائل صحت کا بے لوث اور حقیقت پسندانہ مطالعہ کرنے سے مجرمانہ غفلت برتی ہے کہیں ہمارے مسائل کا حل اب تک لوگوں کے ہاتھ میں نہیں رہا ہے جس سے غیر جاہل باری اور غلوں کے ساتھ اس مسئلے کو سمجھنے کی توقع ہی نہیں کی جاتی چاہیے تھی، کیوں کہ وہ خود علاج کے بہت سے طریقوں میں سے صرف ایک طریقے سے تعلق رکھتے ہیں اور وہ طریقہ بھی ایسا ہے جو بیرونی ممالک سے مدد کیا گیا ہے اور صرف اہل مغرب کے علوم و ثقافت کی نمائندگی کرتا ہے اور جس کی زندگی کا مسلح نظر، تہذیب و ثقافت، مزاج و عادات ہم سے بالکل مختلف ہیں اور ان کے علوم و فنون

لے بالکل دوسری آب و ہوا میں نشوونما پاتی ہو اور سب سے بڑی بات یہ ہو کہ ان کے مادی وسائل اور ہمارے مادی وسائل میں زمین و آسمان کا فرق ہو اور ان کی اقدار حالت اور ہماری حالت میں بعد المشرقین ہیں۔ ہمارے اور ان کے درمیان صرف بعد مکانی ہی نہیں بلکہ بعد زمانی، بھی ہے۔ وہ کسی اور زمانے میں زندگی بسر کر رہے ہیں، کسی اور زمانے میں۔ ہم نئے زمانے کے اعتبار سے ان سے صدیوں پیچھے ہیں۔ قطع نظر اس امر کے یہ زمانی تقدم ہماری نظریں سراسر محدود ہیں قطعاً مذموم، بہر حال بعد ہو۔ اگر یہ اس مخصوص طریقہ علاج کے حاملین نے من حیث المجموع اپنی زندگی کو مغرب کے زمانے کی رفتار کے ہم آہنگ بنالیا ہو، لیکن ان کے موقف کی کامیابی کی راہ سے بڑی رکاوٹ جسے مستقبل قریب میں کسی صورت سے دور نہیں کیا جاسکتا یہ ہو کہ ملک کی بہت بڑی اکثریت اگر پسند بھی کرے تو بھی طویل مدت تک اس نام نہاد زمانے میں داخل نہیں ہو سکتی، لیکن ڈاکٹر دل کا وہ خاص طبقہ جو جاہراً اپنی حکومت کا تربیت یافتہ اور عملاً ان کا وارث ہے اس نکتے کو سمجھنے سے قاصر ہے۔

ہم اس وقت اس بحث میں نہیں پڑنا چاہتے کہ آیا جدید سائنسی تہذیب اور صحت جسمانی لازم ملزوم ہیں۔ کیا جدید سائنسی تہذیب نے فی الجملہ انسانی صحت کے مابین کیا برکات اور جدید طبی سائنس نے دل و دماغ اور رطوبت و افرازات (اعلاط) بدن کو (جو مسئلہ طور پر جسم کے اہم ترین عناصر ہیں) صحت سے قریب تر کیا ہے یا، ہو، البتہ اتنا ضرور عرض کر دینا چاہتے ہیں کہ جو لوگ صحت کے متعلق مغربی لٹریچر کا مطالعہ کرتے رہتے ہیں ان سے یہ حقیقت پوشیدہ نہیں ہو کہ تہذیب زدہ لوگ یہ ایسے امراض کا شکار ہیں جن سے غیر مہذب اقوام بالکل آشنا نہیں ہیں۔ مہذب اقوام کے دانت تو بالکل ہی تہذیب کے نذر ہو چکے ہیں اور سرکاری طبی رسائل تک یہ صحت انسانی کے باب میں جدید تہذیب و سائنس پر طنز ایک عام بات اور روزمرہ کا معمول ہو کر رہ گئی ہے۔

اگر ہمارے ذہن دار اپنی صحت کو جدید طبی لٹریچر کے مطالعے کی فرصت نہیں ہو تو ہم انہیں بتانا چاہتے ہیں کہ خود مغرب میں موجودہ ایلوپیٹھی کی طرف سے ایک عام اظہار کیا جا رہا ہو اور ایلوپیٹھی مغرب میں کج کل درحقیقت حکومت اور سرمایہ داروں یا صنعت کاروں کے گٹھ جوڑ کے بل پر چل رہی ہو۔ چوٹی کے ڈاکٹر جو عالمناہ بصیر ہیں اور عوام ایلوپیٹھی کی موجودہ روش سے مطمئن نہیں ہیں اور نو بقراطیت کے نام سے ایک نئی اصلاحی تحریک ابھر رہی ہو اور یہ نئی تحریک بعینہ اس نقطہ نظر کی حامی ہو طب مشرق کے نام سے یاد کرتے ہیں۔ جیسا کہ نام سے ظاہر ہے یہ تحریک دراصل نظریۂ اخلاط، قدیم اصول طب اور قدیم دستور علاج کے احیاء کی کوشش ہے۔ عجیب باز اپنی جس چیز کو ہم آن سائنٹی فک قرار دے کر دفن کر دینا چاہتے ہیں مغرب میں اسی کو از سر نو زندہ کرنے کی کوشش زود پکڑتی جا رہی ہو جو اگر اسی صحت سے جاری رہے موجودہ کیمیائی طب (ایلوپیٹھی) کو شکست دے کر رہے گی۔ عجیب تر بات اور طرہ تماشہ یہ ہو کہ ایک ہی جہد میں خود اپنے وطن میں جس فن کو اختیار کے فن کی محبت میں مردود قرار کوشش کی جا رہی ہو وہی اختیار ہمارے فن کو سینے سے لگانے کے لیے ہاتھ بٹھا رہے ہیں اور اپنے فن سے بیزار ہیں، اور اس سے بھی بہت زیادہ عجیب بات یہ ہو کہ یہ اس ملک ہو جو اپنے علوم و فنون اور ثقافت کے احیاء کے دعوے کے ساتھ معرض وجود میں آیا ہو۔ تنو بر تو اسے چریخ گرداں تغوا!!

اگر ہماری حکومت چین اور بھارت کی طرف نظر اٹھا کر نہیں دیکھنا چاہتی کہ ان ملکوں نے کیساں حالات میں اپنے اپنے ملکوں کی صحتی ادارے کے لیے کون سی پالیسی اختیار کی ہو تو ملک کے قائدین کے خیالات پر عمل کرنا چاہیے تھا جنہوں نے پاکستان حاصل کے دیا ہو اگر ایسا ہوتا تو اگر ہی کی اس منزل تک نہ پہنچتی۔ قائد اعظم نے فرمایا تھا کہ اسلامی طب ہمارا قیمتی اسلامی حکومت کا فرض ہو گا کہ وہ اس کی حفاظت کرے۔ اسی طرح قائد ملت کا ارشاد ہو کہ نہ صرف میں بلکہ تمام کابرین مسلم لیگ اس امر پر متفق ہیں کہ ملی صحت کا مسئلہ اسلامی طب کے بغیر حل نہیں ہو سکتا۔ اب جبکہ جمہوریت کسی درجے میں پھر بحال ہوئی ہو اراکین اسمبلی کا فرض ہو کہ وہ کم از کم اس طبی بل کو مزید اصلاحات کے ساتھ بحال کرنے کی کوشش کریں۔ صحت کے الفاظ میں اس لیے غسوغ کیا گیا تھا کہ ڈاکٹروں کی آمدنی پر اس کا بڑا اثر نہ پڑے۔

اپنی دانست میں ایک بڑا وزن نکتہ مرحوم نے یہ بھی بیان فرمایا تھا کہ ملک کی اقتصادی حالت ایسی نہیں ہو کہ دوسری طبوں کی بھی سرپرستی کی جاسکے۔ موصوف کے وقت یہ بھول گئے کہ جن طبوں کو مستر کر دیا گیا ہو وہ اس طب سے بہت ارزاں ہیں جو ان کی محبوب طب ہو۔ اس کے علاوہ ملکی دولت کو بیرونی ممالک پر بھجوا کر دینے میں بھی یہ نہیں سمجھنا چاہیے کہ ہمارا ملک چند فی صد دولت مند اور فرنگیت آباد افراد کا ہی ملک نہیں ہو بلکہ ان لوگوں کا بھی جو مغرب میں اور فرنگیت سے نفرت کرتے ہیں اور انہوں نے پاکستان کے حصول کے لیے اپنی جان و مال اور بروکروں پر لگادیا تھا اور اس قربانی میں فرنگیت آباد افراد کو کوئی حصہ نہ تھا اور نہ اب ہو۔ وہ تو صرف اس سے نا پیش پیش ہیں اور عوام کو اپنے نصیب العین سے دور سے دور تر لے جانے میں کوشاں ہیں۔

ڈاکٹر نذیر احمد

ڈاکٹر صاحب نے پاکستان سنٹرل کائن کمیٹی کے اعزازی نائب صدر کی حیثیت سے بھی اہم کام انجام دیے اور اس حیثیت میں ان ہی کی خدمات کا ٹرانسپیرینٹ ٹیوٹ آف کائن ریسرچ اینڈ ٹیکنالوجی ہے جو دنیا میں اپنی نوعیت کا بہترین ادارہ ہے۔

ڈاکٹر نذیر احمد صاحب گزشتہ سال ٹیکسٹائل اینڈ واٹر اور اینڈیشنل سکرٹری حکومت پاکستان کی حیثیت سے شیک دوش ہو گئے۔ ڈاکٹر صاحب نے اپنی سرکاری حیثیت کے علاوہ بہت سے شعبوں میں اعزازی خدمات انجام دیں۔ وہ پندرہ سال تک بی بی یونیورسٹی کے 'فیلو' اور وکٹوریہ جوبلی ٹیکنیکل انسٹی ٹیوٹ کے ٹرینی رہے۔ وہ کراچی یونیورسٹی کے یوم آغاز سے ہی فیلو اور ممبر سٹڈی کیٹ رہے ہیں۔ ڈاکٹر نذیر احمد صاحب مندرجہ ذیل عہدوں پر بھی فائز رہے۔

- ۱۔ صدر شعبہ زراعت انڈین سائنس کانگریس
 - ۲۔ صدر ٹیکسٹائل ایسوسی ایشن (انڈیا)
 - ۳۔ صدر ریان پینل (انڈیا)
 - ۴۔ صدر امیریل کونسل آف ایگریکلچرل ریسرچ
 - ۵۔ رکن کونسل آف سائنس فک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ
 - ۶۔ رکن، وائسرائے کی سائنس فک کنسلٹیٹیو کمیٹی
- ڈاکٹر صاحب ہی اُس وفد کے ایک مسلمان رکن تھے جن کو حکومت امریکا اور انگلستان نے جنگ کی سرگرمیوں کے سائنسی پہلوؤں کے معائنہ کے لیے بلایا تھا۔ پاکستان میں بھی ڈاکٹر صاحب مندرجہ ذیل عہدوں پر مامور رہے
- * صدر عمومی سائنس کانفرنس
 - * صدر اکیڈمی آف سائنس
 - * رکن کونسل آف سائنس فک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ
 - * نائب صدر انٹرنیشنل اٹامک انرجی ایجنسی
- ڈاکٹر صاحب نے بہت سی بین الاقوامی سائنسی، اقتصادی اور فنی کانفرنسوں میں پاکستان کی نمائندگی کی ہے۔

ڈاکٹر نذیر احمد صاحب اس صدی کی ابتداء میں لاہور میں پیدا ہوئے۔ اسلامیہ ہائی اسکول لاہور میں ان کی تعلیم کی ابتداء ہوئی۔ اس کے بعد ایم۔ اے۔ او کالج علی گڑھ اور پھر سینٹ پیٹریکس کالج، کیمبرج، انگلینڈ میں تعلیم پائی۔ ڈاکٹر صاحب کو فریکس سے خصوصی دل چسپی تھی، لیکن اپنے والد محترم کی خواہش کے مطابق علوم مشرقیہ، تاریخ اسلام و اسلامی کلچر کی طرف بھی وہ متوجہ ہوئے۔ کیمبرج میں مرحوم لارڈ رتھ فورڈ کے زیر قیادت انھوں نے اپنا سلسلہ تعلیم جاری رکھا اور اس دوران میں انھوں نے تین "پیرس" بھی لکھے جو رائل سوسائٹی کے سامنے پڑھے گئے، درپہر اس کی رٹودا میں شریک اشاعت ہوئے۔

سائنسی تعلیم کے بعد اسلامیہ کالج لاہور کے شعبہ سائنس کا ان کو ٹران اعلان کیا گیا، جس کو انھوں نے از سر نو مرتب کیا۔ پھر وہ پنجاب یونیورسٹی کے فیلو بنا دیے گئے۔ اس کے بعد وہ بمبئی میں انڈین سنٹرل کائن کمیٹی بکنا و جیکل لیبرٹری کے ڈاکٹر مقرر کیے گئے۔ اس عہدے پر وہ پندرہ سال تک رہے اور یہاں انھوں نے اپنی تحقیقات کو چالیس سائنسی مقالات، بیلیٹنوں کی شکل میں پیش کیا۔ اب ان کو انڈین ٹریف بورڈ کا ممبر بنا دیا گیا، اس کی وجہ سے ان کو ہندوستان کی صنعتوں کے متعلق راست معلومات اصل ہوئیں۔

نقیسم ملک کے بعد ڈاکٹر صاحب کو پاکستان ڈیولپمنٹ بورڈ سکرٹری مقرر کیا گیا۔ اس حیثیت میں انھوں نے پاکستان کے ترقیاتی منصوبوں پر پہلی دستاویز تیار کی۔ ۱۹۵۱ء میں ٹریف کمیشن آف شان کا پہلا صدر بنا دیا گیا، جس کی بنیادیں صحیح معنوں میں ڈاکٹر صاحب ہی مضبوط کیں۔ ۱۹۵۶ء میں ڈاکٹر صاحب کو پہلے صدر کی حیثیت، پاکستان اٹامک انرجی کمیشن کی بنیاد ڈالنے پر متعین کیا گیا۔ یہاں انھوں نے کئی اہم منصوبے مرتب کیے، جن میں پاکستانی سائنسدانوں تربیت، طبی اور زراعتی آئی سوٹوپ سنٹر، ریسرچ ری ایکٹر وغیرہ ل ہیں اور اب مفید محضرات کے حامل ہیں۔

تاریخ طب اطباء

امراض چشم پر قدیم عربی مخطوطات

حکیم سید عبدالوہاب لدھوری پروفیسر نظامیہ طبی کالج حیدرآباد (آندھرا)

ایک جرمن محقق ہرشبرگ کی تحقیقات : علم طب کے شعبوں میں سے

امراض چشم (طب العیون) ہی ایک ایسا خاص شعبہ ہے، جس کے بارے میں ہمیں اسکا نی حد تک تاریخی تفصیلات کا علم ہو ہے۔ اس کی تاریخی معلومات کو ایک جافزا ہم کرنے کا

سہرا جامعہ برلن کے سابق پروفیسر طب العیون جوہن ہرشبرگ

آئنگہائی (Hirsch Berg) کے سر ہے، جو اپنے ذہن کا

ماہر ثانیات اور محقق مورخ تھا، جس نے اپنی عمر کے آخری

۲۵ سال تاریخ طب العیون کی تالیف میں گزار دیئے، جس کا

چندوں پر مشتمل ہے، جس کی نظیر موجودہ دور میں نہیں ملتی۔

ہرشبرگ کا معمول تھا کہ وہ اصل ماخذوں کی طرف رجوع کرتا،

جو مخطوطات کی شکل میں موجود ہیں۔ اس طرح اس نے عربوں

اور دیگر اسلامی خطوں کی "تاریخ طب العیون" کی جدید طرز پر

تدوین و تالیف میں پانچ سال کی مدت صرف کر دی۔ اس دور

میں اس نے معالجات، جراحات اور طب العیون پر صد ہا

قلمی نسخے حاصل کیے، جو عربوں اور ایرانیوں نے تالیف کیا تھا۔ پھر اس نے ان کتابوں

کے ترجمہ کا کام مشہور مستشرقین مثلاً لپپرت (Lippert) اور میتوچ (Mittwoch)

کو تفویض کیا، جس کے نتیجے میں چوٹی کی کتابوں کے جرمن ترجمے طبع ہوئے۔ اس کی ان

علمی کوششوں سے اس بات کا انکشاف ہوا کہ چوتھی اور پانچویں صدی ہجری میں ...

طب العیون میں عربوں کے علمی کارنامے اور علمی شاہدے نقطہ شروع پر پہنچ گئے تھے،

جن کو دیکھ کر واقعی حیرت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ہرشبرگ نے اس راہ کا سراغ دکھایا،

جس پر گامزن ہو کر علوم طب اور طب العیون نے ترقی کی منزلیں طے کیں، جس کا آغاز

خلفائے عباسیہ کے عہد تیسری صدی ہجری کے دوران سے کیا۔ اکثر دانش ور ادباء ہر اہلیا

نے خلفاء انعموں الماتون اور التوکل کی علمی سرپرستی اور قدردانی کی بدولت تمام

یونانی علم و حکمت کے سراپہ کورسانی اور عربی زبان میں منتقل کر دیا۔ چوتھی صدی ہجری

میں یونانی عربی علم ایرانی دہندی اضافات و معلومات کے ساتھ تیزی سے شاہراہ ترقی

میکس میراف نے جو پہلے قاہرہ یونیورسٹی میں پروفیسر طب العیون رہ چکے

۱۹۳۵ء میں عربی زبان میں امراض چشم کی پہلی کتاب کے نامور مخطوطے (جو سن ۱۸۰۰ء

نے کتاب العشر مقالات فی العیون کے نام سے تیسری صدی ہجری میں تالیف کی تھی) پہلو

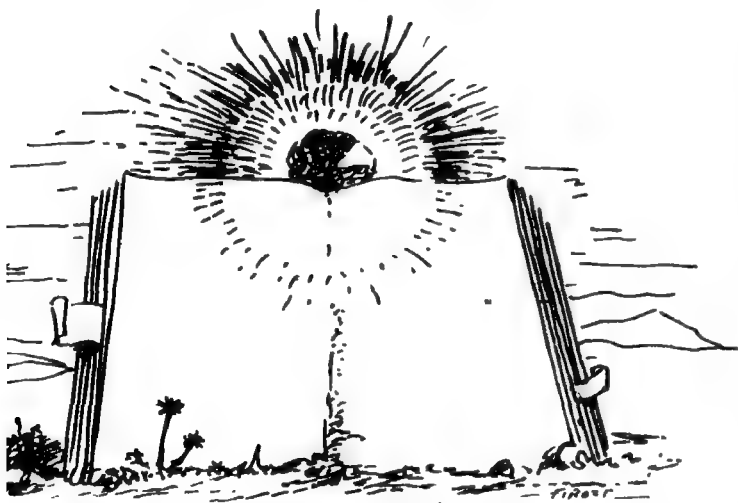
دیا اور شناس کرایا، اس کی ادارت کی اداس کا عربی متن انگریزی ترجمہ کے ساتھ

کیا۔ پیش نظر مضامین کا سلسلہ اسی کتاب کے طویل اور متوسط مقدمہ سے ماخوذ ہے

تاریخ طب العیون کی معلومات میں مستند اور گراں قدر اضافہ کی حیثیت رکھتا ہے۔

پر کچھ گیا۔ طب العیون میں دو نفیس اور بلند پایہ کتابوں نے اپنے موضوع کی

چھوڑا، جن میں سے پہلی کتاب تذکرۃ الکھالین ہے، جس کا مصنف بغداد



علی بن عیسیٰ الکھال ہے۔ دوسری کتاب المنتخب فی علاج امراض العیون۔

مار بن علی الموصلی نے تالیف کی، جو قاہرہ کا ایک مسلم طبیب گزرا ہے۔ ساتویں

ہجری کے آنے پر اس علم کی چمک دمک پھیلنے لگی۔ اس کے بعد مغربی علم و حکم

فروغ ہونے لگا۔ مشرق کے بہترین سراپہ معلومات اور شیش بہا کتابوں کو

منتقل کر دیا گیا، جس کی وجہ سے مغرب علم کے میدان میں مشرق سے بڑھ گیا۔

کرنے میں کوئی باک نہ ہوگا کہ دور انحطاط میں طب العیون پر جو عربی کتابیں لک

اُن کتابوں سے بدرجہا بڑھی ہوئی ہیں، جو یورپ میں گیارہویں صدی ہجری

کے پیشتر مروج تھیں۔

طب اور تاریخ طب پر عربی زبان میں جو کتابیں لکھی گئیں، ہرشبرگ

کے اور بالخصوص ابن ابی اُمیہ کی کتاب عیون الانباء فی لطائف الاطباء

مطالعہ کے بعد امراض چشم پر کم سے کم تیس کتابوں کے ناموں کا انکشاف کیا

ہرین امراض چشم کے نام دریافت کیے اور طب العیون پر پچھے ایسی کتابیں۔۔۔۔۔
اب ہوئیں جو بطور دائرۃ المعارف کے طب اور جراحی پر مشتمل تھیں جنہیں۔۔۔
ی۔ ابن سینا اور ابو القاسم الزہراوی جیسے عرب، ایران، اندلس کے ماہر اور نامور
نے تالیف کیا تھا۔ امراض چشم پر لکھی ہوئی مذکورہ کتابوں میں سے اس نے فارسی
کتاب اور عربی کی گیارہ کتابیں نقل کرائیں۔ ان پر اپنی ان ٹھوس معلومات کی بنیاد
جو مسلمانوں کے طب العیون کی جوہری خصوصیات پر مشتمل تھیں۔ تالیف طب العیون
پہلا نسخہ تھا اس کا دوسرا نسخہ یہ ہے کہ ہر شہرگ نے طب عربی کے ابتدائی ادارے
ن اپنے خصوصی مباحث میں ان ترجموں پر انکشاف کیا جو عہدِ وسطیٰ میں عربی سے
نی زبان میں کیے گئے، کیوں کہ اصل عربی نسخے یا تو مفقود ہو چکے ہیں، یا اگر موجود بھی
توان کا حصول دشوار تھا جس کی ایک واضح مثال الرازی کی کتاب الحادی ہے
بہ فہیم دائرۃ المعارف ہے جس میں ان طبی معلومات کا احاطہ کیا گیا ہے، جو جو تھی
ی ہجری یا دسویں صدی عیسوی کے نصف اول میں ظہور پذیر ہوئیں۔

علاوہ برین ہر شہرگ کو مختلف زبانوں کے جاننے اور سمجھنے پر جو عبور حاصل تھا
نے اس امر کے اظہار پر رہنمائی کی کہ حنین بن احنیٰ کی کتاب العشر مقالات
العین (امراض چشم پر دس مقالے) تیسری صدی ہجری (نویں صدی
وی) کی ان قدیم عربی کتابوں میں سے ہے جو عہدِ وسطیٰ کے دو مختلف لاطینی ترجموں
استفادہ نام کے تحت ملتی ہیں۔ ان میں سے ایک کا نام (Galeniliber de oco-
الہ ابالیوس کی کتاب امراض چشم میں) ہے اور دوسری کا نام (LIBER
DE OCULIS CONSTANTINAFRICAN (تسطنطین افریقی
قبا امراض چشم ہیں۔ ہر شہرگ نے اپنے اس خیال کو ایک مختصر پیش بہار سالہ میں
مل کے ساتھ ثابت کیا ہے۔ اس نے اس کا انکشاف کیا کہ حنین کی اس کتاب سے
الرازی کی الحادی کے لاطینی ترجمہ میں جو امراض چشم کا باب ہے اس سے اقتباس
ہوئے اکثر بے شمار فقرے دوبارہ مذکورہ بالا دونوں لاطینی ترجموں میں وارد ہوئے ہیں۔

نظر اس کے ان دونوں ترجموں کے مقالات کی ترتیب حنین بن احنیٰ کی کتاب
شہر مقالات فی العین کی اس ترتیب کے عین مطابق ہے، جو عربی طبع کے نامور

یکسیرات کی تحقیق حصار کی ہے، لیکن خوش قسمتی سے چند سال پیش دائرۃ المعارف
نیز پیدا کردہ کن کی طبی کوششوں سے الحادی کا جو عربی مخطوط اسکریپٹال میں موجود تھا اس کا
مماصل کیا گیا اور پڑے اہتمام کے ساتھ ہی جلدوں میں اس کو شائع کیا جا رہا ہے اب
اس کی باقیہ جلدیں طبع ہو چکی ہیں۔

موترخ ابن ابی اصحیہ نے پیش کی ہے، لیکن ان تینوں ترجموں، کتاب الحادی کا
ترجمہ اور کتاب العشر مقالات فی العین کے دونوں ترجموں کی عبارتیں غیر مست اور
ناشائستہ ہیں۔ ان کی طباعت کی طرف بھی کوئی توجہ نہیں دی گئی ہے۔ اس کے باوجود
ہر شہرگ نے یہ سراغ لگانے میں کامیابی حاصل کی کہ اس کے مضامین تقریباً وہی ہیں،
جو اس نا دریدہ گامزن کتاب میں موجود ہیں، نیز اس نے تسلیم کیا کہ تمام متاخرین
اطبا العیون نے اس کتاب سے کسب فیض کیا اور اس کی شرحیں لکھی ہیں، جن میں
قابل ذکر اطبایہ ہیں: علی بن عیسیٰ، عمار بن علی، ابو روح بن منصور (ایرانی طبیب جو
نویں دست سے بھی مشہور ہے)، الخافقی (چھٹی صدی ہجری کا مغربی اندلس کا
ماہر امراض چشم)، خلیفہ ابن ابی الحامس، صلاح الدین رشام، قیس (ساتویں
صدی ہجری کا مصری طبیب)، الغانی اور شاذلی (آٹھویں صدی ہجری کے مصر کے
دو نامور طبیب)۔

میکس میئر ہاف کی تحقیقات: مسئلہ میں ہر شہرگ کی تاریخ امراض
چشم شائع ہوئی تو میں نے مشرقی کتب خانوں کی چھان بین شروع کر دی تاکہ ان
کتابوں کو ڈھونڈ نکالوں جو یا تو مفقود ہو چکی ہیں یا ہر شہرگ نے ان کا ذکر نہیں کیا۔
چنانچہ میں اپنے ایک اہم مقصد میں کامیاب ہو گیا۔ یعنی ابن الہشیم (وفات تقریباً
سنہ ۳۵۰ھ قہرو) کے ایک نفیس پیش بہار سالہ "المناظرو والملایا" کا کھوج لگایا اس
سے پہلے ہمیں اس کے شتملات صرف لاطینی ترجمہ سے معلوم ہوئے تھے۔ علاوہ ازیں
سنہ ۱۹۰۷ء میں صاحب السعادة تیمور باشا کے مکتبہ میں امراض چشم کے موضوع پر ایک
قدیم کتابوں سے روشناس ہونے میں کامیاب ہوا۔ علامہ موصوف نے اپنے اس مکتبہ
کو تاہرہ میں ایک فوٹو جین و جمیل عمارت میں منتقل کر دیا ہے۔ اس میں کوئی شک
نہیں کہ یہ مکتبہ مشرق کے کتب خانوں میں سب سے قیمتی اور گراں قدر ہے اور سب سے
زیادہ اس کی نگہداشت کی جاتی ہے۔ تیمور باشا نے بطیب خاطر اکثر اہل علم کو اس
بات کی اجازت دے رکھی ہے کہ وہ یہاں کے اُن بے شمار نا درخطوطات کو نقل کریں
اور ان سے استفادہ کریں، جنہیں انہوں نے نہایت محنت اور عرق ریزی کے ساتھ
جمع کیا ہے اور جو ان کی عمر بھر کا بیش قیمت سرمایہ ہے میں ان کی عنایتوں کا شکریہ
ادا کرنا اپنا اخلاقی فرض سمجھتا ہوں کہ جن کی بدولت میں چند ایسی عربی طبی کتابوں سے
روشناس ہو سکا جو اس سے پہلے غیر معروف تھیں۔ تاہرہ کے کتب خانہ خدیوہ میں
(جو آج کل مہر کا شاہی مکتبہ ہے) اسکندریہ کے کتب خانہ بلدیہ میں اور مدینہ، دمشق
اور طب کے خصوصی کتب خانوں میں مجھے اور مخطوطات بھی دست یاب ہوئے۔ نیز میں

نے اپنے ذاتی کتب خانہ کے لیے مصر، ترکی اور ایران سے عربی، فارسی اور ترکی زبان کے طبی مخطوطات خریدے۔ دیگر مخطوطات یورپ کے مام بڑے کتب خانوں میں موجود ہیں۔ بالخصوص ان میں دو کتابیں بھی ہیں جو حال ہی میں اضافہ ہوئیں اور جو ہر شہرگ کو معلوم نہ ہو سکی تھیں۔ خاص طور پر میں یہاں ایک ایسے علمی نسخے کی طرف اشارہ کر دے گا جو لینن گراڈ کی مجلس علوم میں طب العین کے نو قدیم رسالوں پر مشتمل ہے جن میں سے آٹھ ان مسائل کے مشابہ ہیں جو تیمور باشا کے کتب خانہ میں موجود ہیں۔ پروفیسر کرافٹسکی نے ازراہ کرم میرے لیے اس نسخہ کی کئی تحریریں حاصل کر کے قاہرہ روانہ کیں۔ اس طرح میں وہاں قابل ہوا کراڈیل میں ان قدیم عربی کتابوں کی فہرست پیش کر سکوں جو تیسری اور چوتھی صدی ہجری میں امراض چشم کے موضوع پر لکھی گئیں۔ ان میں سے اکثر کتابیں اب تک قدیم مخطوطات کی شکل میں محفوظ اور منظر عام پر آنے کی منتظر ہیں۔

فہرست مخطوطات: یہاں ہم عہد بہ عہد ان قدیم عربی تصنیفات کی ایک سرسری فہرست درج کرتے ہیں جو امراض چشم پر لکھی گئیں اور خاص طور پر ان نسخوں کی طرف اشارہ کریں گے جو کتب خانوں کی زینت بنی ہوئی ہیں اور اب تک زیور طبع سے آراستہ نہیں ہوئیں۔

۱۔ دغل العین۔ اس کا مصنف ابو ذکریا بن خناسویہ (سنہ ۱۰۳۲ھ) ہے جو کسی تھا اور بغداد کے شاہی اطباء میں سے تھا اور جنین کا استاد تھا۔ اس کی یہ کتاب امراض چشم کی قدیم ترین کتابوں میں سے ہے، کیونکہ یونانی، سریانی اور عبری خاص کتابیں مفقود ہو گئیں یہ کتاب ناشائستہ عربی زبان میں لکھی گئی ہے۔ اکثر ذاتی سریانی فارسی اصطلاحات سے معمور ہے۔ اس میں کوئی شبہ نہیں کہ اس کے اندر اکثر ایسے فقرے ملتے ہیں جو بعد میں بڑھادیے گئے ہیں۔ اس کا ایک کُل مخطوط مکتبہ تیمور باشا قاہرہ میں اور دوسرا لینن گراڈ میں موجود ہے۔

۲۔ معبرۃ وجنتہ الکحالیین۔ ایک مختصر رسالہ سوالات و جوابات کی شکل میں ہے۔ آنکھوں کی بیماریوں کا علاج درج نہیں ہے۔ ابن مسویہ کی طرف منسوب ہے، لیکن یہ اشباب معبر نہیں ہے، کیونکہ اس میں جرحی اصطلاحات مذکور ہیں وہ دیر متاخر کے رجحانات لیے ہوئے ہیں۔

۳۔ کتاب العشر مقالات فی العین۔ جنین بن الخثعم (سنہ ۱۲۳۳ھ) کی تصنیف ہے۔ یہ نہایت قدیم کتاب ہے، جو امراض چشم پر علمی انداز میں تالیف کی گئی ہے۔ اس کے دونوں حصے مذکورہ بالا کتب خانوں میں موجود ہیں جن میں سے ایک تصویروں سے آراستہ ہے۔

۴۔ کتاب المسائل فی العین۔ یہ کتاب بھی جنین بن الخثعم منسوب ہے۔ یہ سابقہ کتاب کے ابتدائی چھ مقالوں کا خلاصہ ہے جس میں اور ان کے جواب لکھے گئے ہیں جن میں آنکھ کی تشریح، منافع اور مضیات۔ گئی ہے، لیکن علاج پیش نہیں کیا گیا۔ یہ اخیال زیادہ تر اس طرف مائل۔ کتاب کی تالیف کو جنین کے کسی ایک شاگرد کی طرف منسوب کروں، حالاً تمام مخطوطات، یہاں تک کہ ابن ابی اصیبعہ کی قطعی تصریح اور وضاحت کو جنین نے یہ کتاب اپنے دونوں لڑکوں داؤد اور اسحق کے لیے لکھی تھی۔ میری میں آئندہ اس کتاب کے متن کو کسی مغربی زبان کے ترجمہ کے ساتھ شرا بخجہ اس کتاب کے پانچ نئے و مختلف متن کے ساتھ حاصل ہوا کی تاریخ ایک دوسرے سے مختلف ہے۔ چنانچہ ذیل کے کتب خانوں میں موجود ہیں۔

لینن گراڈ (فہرست غریغوریوس چہارم نمبر ۴۳)، برٹش میوزیم نمبر ۶۸۸، تیمور باشا (قاہرہ)، لیٹن (نمبر ۴۷)، دارالکتب المصنوعہ فہرست قدیم جز ۶ نمبر ۴۷۔

۵۔ جوامع کتاب جالینوس فی الامراض الحادۃ۔ یہ ایک مختصر تصنیف ہے۔ ماضی میں یہ بھول تھی، جس کا مؤلف بھی نا قابلہ جالینوس کی کتاب تشخیص امراض العین کی تفصیل تھی جو مفقود ۹۱ امراض چشم کے بیان ہیں۔ یونانی اصطلاحات سے معمور ہے۔ یقیناً لکھی گئی ہے۔ اس کے دو کُل نسخے لینن گراڈ اور قاہرہ (تیمور باشا) میں ۶۔ کتاب البصر والبصیوق۔ یہ کتاب شہر طیبہ دہلی ثابت بن قزوینی (عراق سلطنت تاسعہ) کی طرف منسوب ہے۔ کوششوں سے اس کے دو کُل نسخے (تیمور باشا، لینن گراڈ) سے حاصل کیے ایک کا ترجمہ میں نے مشرق ڈاکٹر پروڈر کی مدد سے کیا اور اس نتیجہ پر پہنچا ماربن علی الموصلی کی کتاب (جس کا ذکر آنے والا ہے) بھونٹے پن کے ہے، اس لیے کہ اس میں الرازی کا نام مذکور ہے۔ اس بنا پر لا محالہ یہ کی تصنیف ہے۔ اس کا اشباب ایک شاہ پرست نامور عالم ثابت میر نہیں ہے جو عراق میں گزرا ہے اور جس کا سن وفات معلوم ہے۔ ۷۔ کتاب النہایۃ والکفایۃ فی تزکیۃ العین۔ خلف العلوی نے ہے جو امراض چشم مسلم طیب ہے۔ غالباً اس

مسیحی اہل اراضِ چشم لطیف تھا جس نے تقریباً سترہ برس میں یہ کتاب تالیف کی، بڑی مددگاہِ طب السیون میں نہایت جامع اور قابلِ تحسین کتاب ہے، جس میں وہ تمام معلومات بے شمار جراثیمِ افسانہ کے ساتھ درج کر دی گئی ہیں، جنہیں جنسِ بنِ سخن اراضِ چشم کے بارے میں یونانی کتابوں سے نقل کیا تھا اصل عربی متن اب تک پُر نہیں ہوا، لیکن اس کے کئی نسخے موجود ہیں۔ میری معلومات کی مددگاہِ قاهرہ میں اس کے کم از کم بارہ نسخے ہیں اور میرے پاس دو مختلف نسخے ہیں۔

۱۱۔ کتاب المنتخب فی علاج امراض العین۔ عمار بن علی الموطا (مصر تقریباً ۱۱۴۴ھ) کی تصنیف ہے۔ یہ کتاب سابقہ کتاب سے مختصر ہے، ایسکن جفت طرازی میں اس کے مشابہ ہے۔ اس میں بہت سے نئے مشاہدات اور اشارات موجود ہیں، ہر شرک اور یتیم نے عربی اور عبرانی میں ناقص نسخہ کا ترجمہ کیا ہے میں نے بدو فیسیر یتیم کو اس نسخہ کا نوٹ لور لور کیا، جو کتبہ یتیمور باشا میں موجود ہے۔ یہ ایک ہی اصل نسخہ ہے۔ اس کتاب کا ایک حصہ لینن گراڈ میں پایا جاتا ہے اور اس کا ایک اور اکمل نسخہ میرے قبضہ میں ہے۔

١٢- کتاب ترکیب العین و اشکالها و مداخله و احوالها.

علی بن ابراہیم بن محمد شریع کفر طائی اس کا مصنف ہے۔ یہ کتاب غیر معروف ہے۔ میرے سوا کسی نے اس کا ذکر نہیں کیا۔ اس کے دو کتب ملی نسخے لینن گرانا اور ترمید باشاکے کتب خانوں میں موجود ہیں، لیکن ان میں وہ خوبی دُھن نہیں جو قدیم کتابوں میں موجود ہے، کیونکہ اس کا مصنف امراض چشم کا باہر نہیں تھا، بلکہ ایک عام طبیب تھا جو کفر طائی (شام) میں پانچویں صدی ہجری میں طب کا پیشہ انجام دیا کرتا تھا۔ لازماً اس نے اپنی زندگی کا ایک حصہ مصر میں بسر کیا۔ چنانچہ وہ ہمیں ایک ایسے مرض کے بارے میں خبر دیتا ہے، جس کے علاج میں اس نے تاہرہ میں ششہ میں کامیابی حاصل کی۔ آخری زمانہ میں اس کتاب کی تلخیص چند اجزاء کے ترجمہ کے ساتھ شائع ہوئی۔

۱۳۔ کتاب طب العین۔ یہ جبرائیل بن عبید اللہ ابن مختشر (وفات

۳۵۹ء بغداد) کی تصنیف ہے، جو شہر موسیٰ طیب اولیاس خان زانی بخجہ شمع کا فرد ہے جو طبابت پرشہ تھا جس کے افراد نے دوسری صدی ہجری کے بعد تک بھی خلفائے بنی عباس کی شاہی خدمات انجام دیں۔ اس کا ایک واحد نسخہ نویس شیخ کے قول کے بموجب شام کے ایک شخصی کتب خانہ میں موجود ہے۔

١٣- القانون في الطب- ابو علي الحسين ابن سينا (المتوفى ٤٢٨هـ)

کی تصنیف ہے، جو ایک لمبی دائرۃ المعارف کی حیثیت رکھتی ہے۔ اس سے پہلے اررازی

۲۶ اور اس قدر کہ مابین تصنیف کی ہے یقیناً یہ ضخیم کتاب ہوگی، لیکن اس کا
۲۷ ہی احتمال ہے کہ زمانہ بعید ہی سے یہ مفقود ہوگئی، کیونکہ ہر شہرگ کو ابداً حاضر چشم کی
۲۸ ہوں میں سے صرف اس کا ایک حصہ دستیاب ہوا، لیکن مجھے ابھی تک اس کا کوئی
۲۹ ہے کہ میں اسے نہیں ملا۔

۸۔ فردوس الحکمتہ - یہ طب عمومی کے ایک عظیم دائرۃ المعارف کا نام ہے جو ایران ہے جسے خلفاء بغداد کے دربار کے ایک مشہور طبیب حنین کے شاگرد اور الرازی (آرندہ) ایک نامور استاد علی بن ربن طبری نے تصنیف کیا۔ میں نے اس نسخہ میں سے امرضی نسخہ کر لیا۔ یہ مجموعہ خصوصی حصہ ہے اس کو حاصل کرنے میں کامیابی حاصل کی اور کتب خدادادہ میں یوزیم (ارنڈل حصہ شرقی نمبر ۴۴) میں موجود واحد مکمل قلمی نسخہ سے نقل کیا اس کے ساتھ ڈاکٹر یعقوب لیون نے اس سلسلہ میں میری یادری کی۔ اس حصہ میں آنکھوں کی اکثر اکثر اوقات بیماریوں کی مختصر تعریف اور ان کا مختصر علاج بیان کیا گیا ہے اور اکثر (۴) حصہ میں کے مریضوں کا تذکرہ ہے۔ طب الیعون میں حنین کی ان دھون کتابوں کا اس (۱۲) حصہ سے کوئی واسطہ نہیں، جو غالباً ۱۳۳۵ء کے بعد جمعہ گئیں۔

۹۔ الاحادی فی الطب۔ یہ ایک ضخیم دائرۃ المعارف ہے، جو طب کے
 اشعاروں پر محیط ہے۔ ابو بکر محمد بن زکریا رازی (وفات تقریباً ۳۲۰ھ) کی تصنیف
 اس کا ایک بیسوط حصہ آنکھوں کے امراض پر مشتمل ہے۔ ہر برگ نے لاطینی ترجمہ
 کر دیا اس کا خلاصہ کیا ہے جنسی خطوۃ میں میرے پاس اس حصہ کی کئی تحریر
 اس کو دیال میں موجود واحد علی نسخے سے حاصل کر کے روانہ کی گئی، جو حنین کی کتاب العین
 میں ملے۔ اس میں نہایت ہی اچھے، کیونکہ اس میں حنین کی کتاب کے متعدد اقتباسات
 ملتے ہیں۔

یہ امر واضح ہے کہ امرِ ارض چشمِ پرکھی ہوئی نہ کہ رو با لافِ کتابوں میں سے آٹھ تو
ماہِ جن میں
پاکر کینٹ
ماہِ جن میں
ان میں سے ایک کتاب مفقود ہے اور باقی آٹھ کتابوں سے ہر شکر آشنا
کے گناہ ادا کئے دستِ یاب نہ ہو سکیں۔

۹۔ یزید میں اُن امراض چشم کی کتابوں کے نام صبح کے جلتے ہیں، جنہیں یزیدی
نیزدیک، لپیروت اور تیغ نے اس قلمی نسخوں سے مطالعہ کیا۔ طب العیون کی
۱۰۔ یزید جو ان اساتذہ کی نظروں سے اوجھل تھیں۔ ان میں سے میں نے صرف ایک
۱۱۔ اس علم کی، جسے پانچویں صدی ہجری کے ایک ماہر امراض چشم نے تالیف کیا۔

۱۔ تذکرۃ الکحالیین۔ علی بن موسیٰ کی تصنیف ہے جو بغداد کا ایک

تشریح کی ہے۔ ڈاکٹر محمد رقبہ آفندی معری نے اس کتاب کے ساتویں مقام اراضی جلد کے ساتھ مختص ہے، جرمن زبان میں ترجمہ کیا ہے۔ اس کتاب پر اشارہ کیا ہے کہ اس نے اراضی چشم پر ایک بیضا اور تفصیل رسالہ لکھا ہے، یہ ہے کہ وہ نابید ہو گیا۔ ابن ابی اصیبعہ کی تصریح کے بموجب وہ تیسری صدی میں موجود نہ تھا۔

۱۷۔ کتاب التصنیف۔ ابو القاسم خلف بن عباس الزہراوی (۳۵۰ھ) کی تصنیف ہے۔ اس کا لاطینی اور فرانسیسی میں ترجمہ شائع ہوا اس میں جراحات چشم پر جو مخصوص باب ہے، ہر شہر گزرنے اس کی تلخیص اور پرہنہ جن سترو کتابوں کا تذکرہ کیا ہے، وہ اراضی چشم پر مشہور اصل کتاب میں ہیں اور جو طب عربی کے آفاذ سے اس کے انتہائی وچپنے تک تالیف کی گئیں۔ اگرچہ عہد اخطا میں طبی تصانیف بکثرت لیکن اس عہد کی تمام کتابیں باوجود بہتات کے یونانی طب الیون میں اضافہ نہ کر سکیں، جیسا کہ حنین بن اسحق نے یادگار چھوڑی اور جو تھی صدی؟ صاحبین چشم نے اس پر پیش بہا اضافہ کیا۔

نسبانی پڑھیں	صورت ۹ سے آگے	پڑھیں
۱۰ بادام
۱۱ پیالی لوبیا کی پھلی
۵ چھوٹے چمچ بھر بڑے دانے کے گہروں
۳ چھوٹے چمچ بھر کھوپرا
۱۲ پیالی مسوکی دال
ایک پیالی سالم گہروں کا آٹا
۱۳ پیالی جئی کا آٹا
۱۴ پیالی خشک مٹر
۱۵ پیالی تازہ سبز مٹر
ایک آلو (اوسط درجہ کا) بھونا ہوا یا ابالا ہوا
ایک شکر قند (اوسط درجہ کا) بھونا ہوا
ایک اونس سب وٹسٹم یا کنجد
۳ اونس سویا بین (پکائے ہوئے)
۱۶ پیالی خروٹ کا گودا
۱۷ پیالی گہروں کے سبز نوخیز خوشے (غیر پکائے ہوئے)

کی کتاب الحادی کے سوا اتنی ضخیم کتاب تالیف نہیں کی گئی۔ ۱۵۹۲ء میں روم میں اور ۱۲۹۳ء (۸۷۵ھ) میں قاہرہ میں طبع ہوئی۔ اس کتاب کا وہ حصہ جو تشریح کے ساتھ مخصوص ہے، فرانسیسی میں اور وہ حصہ جو اراضی چشم کے ساتھ مخصوص ہے، جرمن زبان میں ترجمہ کر لیا گیا ہے۔

۱۵۔ کامل الصناعات۔ ایرانی مسلم طبیب علی بن عباس (المتوفی ۳۵۰ھ) کی تصنیف ہے۔ قاہرہ میں ۱۲۹۳ء (۸۷۵ھ) میں طبع ہوئی۔ القانون کی طبع سے علم تشریح پر اس کا ایک خاص باب ہے، جسے ڈی۔ کوئچ نے ترجمہ کیا اور اراضی چشم پر جو خاص حصہ ہے اس کی ہر شہر گزرنے تلخیص کی۔

۱۶۔ کتاب المعالجات البقراطیہ۔ اس کا مصنف چوتھی صدی ہجری کا ایک ایرانی مسلم طبیب ابو الحسن احمد بن محمد الطبری ہے۔ یہ کتاب عرصہ تک بالکلیہ پڑھ خفا میں رہی۔ یہ ظاہر اس کے صرف تین اہل نئے آکسفورڈ، انڈیا انس (دراہٹ ہند) اور میونخ میں موجود ہیں۔ میرے قبضہ میں ایک خلاصہ ہے جو نہایت قدیم اور ناکمل ہے۔ ہر شہر گزرنے تلخیص نقطہ نظر سے اس کتاب کو بڑی قدر قیمت کی حامل گردانتا ہے اور اس کے چوتھے باب کی، جو طب الیون کے ساتھ مختص ہے، تلخیص

چاندنی بن کرداغل ہوا۔ صفحہ ۲۰ سے آگے

مجید اب تک اپنی زندگی کے اس بہترین دن اور سرد ترین رات میں کھویا ہوا تھا کہ ڈاکٹر کار نے خود ہی آگے بڑھ کر کہا۔

”میرا نام کاسہ ہے، میں عارف صاحب کا جو نیڈاکٹر بلکیوں کہیے کہ ان کا اسٹوڈنٹ ہوں۔“

”معاف کیجیے گا، میں اپنے آپ ہی میں نہ تھا۔“

”کوئی بات نہیں، اس وقت آپ رشید کے باپ تھے۔ وہ باپ ہی کیا جو ایسے موقع پر آپ میں رہ جائے۔ ڈاکٹر عارف صاحب نے مجھے بابا کے ساتھ اس لیے بھی بھجواتھا کہ تنہائی میں آپ کو تبادلوں کر رشید دماغی اعتبار سے بیمار تھا بڑے گہرے سانس کے بعد معلوم ہوا کہ وہ کلیپو مینڈا یعنی جنون سر قریں مبتلا ہے۔ عارف صاحب نے بڑی محنت اور توجہ سے اس کا علاج کیا۔ ان کو قہقہے سے کہ اب وہ عصبی خراش بالکل دور ہو چکا ہے جو بیماری کا اصل سبب تھا۔ پھر بھی اسے الگ تھلک رکھنے کی ضرورت ہے۔ عارف صاحب کا خیال ہے کہ رشید بالکل تن درست ہے۔ اب آپ اسے اپنی خاندانی نزافت اور تہذیب کی صحیح تاریخ سے تعبیر کر سکتے ہیں۔ ایسی تاریخ جس میں کوئی بات غلط نہیں۔“

ایات

مبادی تغذیہ

لیولارڈ کارڈیل

(ساتویں قسط)

اس زمانہ میں جب کہ مصنوعی پیٹنٹ غذاؤں کی بھرمار ہے، آپ مبادی تغذیہ بخش بنیادی غذائیں کس طرح حاصل کر سکتے ہیں؟ — اولیں ضروریات دے کر، یعنی ضروری پروٹین والی غذاؤں کو اپنے کھانوں کی فہرست میں جگہ دے کر۔ ایسی بنیادی پروٹین آمیز غذائیں آپ کے باورچی خانہ کے بجٹ پر کوئی بار بھی نہیں ڈالیں گی، بشرطیکہ آپ سمجھ بوجھ کے ساتھ غذاؤں کریں اور ان اہم بنیادی قواعد کی پابندی کریں۔

اپنی روزانہ پروٹینی رسید کی مقدار کو کم از کم ۱۵۰ تا ۱۶۵ گرام تک بڑھائیے۔ بشرطیکہ صرف ایسے قدرتی کاربوہائیڈریٹ سے حاصل کیجیے، جو حیاتین اور کی وافر مقدار شامل رکھنے والے پھلوں، سبزی ترکاریوں، شہد، خام رب کے دانوں اور بیج دار پھلیوں میں موجود ہوتے ہیں۔

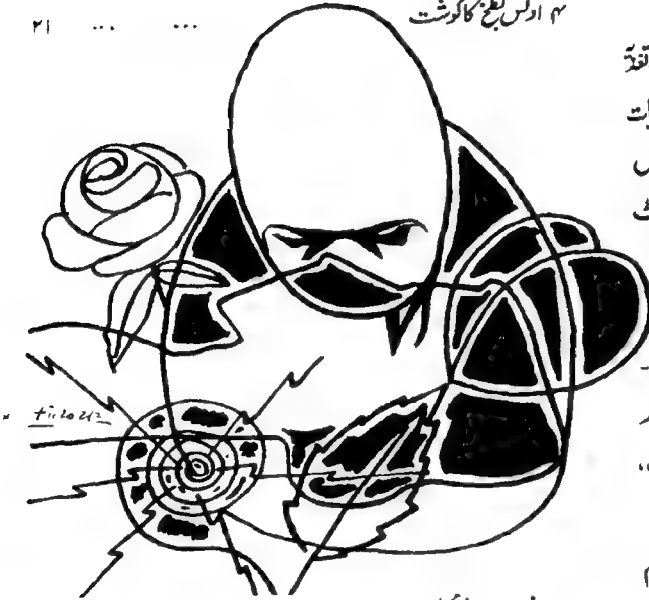
بل میں حیوانی اور نباتی پروٹین شامل رکھنے والی چند عام غذاؤں کے نام ملتے ہیں، جن کے ساتھ یہ بھی بتایا گیا ہے کہ ان سے فروا فرڈ کتنے گرام مل سکتے ہیں۔ آپ ان میں سے پروٹین کی مطلوبہ مقدار حاصل کر سکتے

پروٹین

پروٹین کے گرام

۴	اے کے گوشت کا شوربہ
۱۶	بانے کی زبان
۱۴	ملبہ
۱۷	سے کا دل
۲۰	سے کی کلیجی
۲۲	بکھٹا ہوا گوشت
۲۰	رکے گوشت کی چانپ
۲۰	رکی کلیجی
۲۰	کا گوشت

۴	اونس بچھڑے کے گوشت کے کٹس
۲	اونس بچھڑے کی پانیس
۴	اونس چوزے کا گوشت
۱۸	۱/۲ پیالی چوزے کی کلیجی مع شوربہ
۲۰	۴ اونس بلج کا گوشت



۴	اونس دریائی بھلی
۱۶	۱/۲ پیالی جھینگا بھلی مع شوربہ
۶	۷ کستور بھلی اوسط درجہ کی
۶	ایک سالم انڈا
۳	ایک انڈے کی سپیدی
۳۰	۱/۲ گیلن چھاپھ
۳۳	۱/۲ گیلن تازہ دودھ
۳۷	۱/۲ گیلن تازہ دودھ بالائی اُتارا ہوا
۸	ایک چھوٹا چچ بھر جیلا تین
۲	ایک چھوٹا چچ بھر شہد

نباتی پروٹین: چونکہ نباتی پروٹین اعلیٰ درجہ کے یا مکمل پروٹین نہیں ہیں اس لیے انہیں روزانہ پروٹینی رسید میں صرف ایک چوتھائی مقدار تک لینا چاہیے اور بقیہ رسید حیوانی آخذ سے حاصل کرنی چاہیے۔ (باقی صفحہ ۸ پر)



پھوڑے پھنسی کا ایک علاج

مگر بہتر ہے صافی استعمال کریں

خون صاف کرنے کی قدرتی دوا

بہر د



بہر د دوا حسانہ (وقت) پاکستان - کراچی - ڈھاکہ - لاہور - یگانہ



غذائی رسکے نقصانات

مُھذب ممالک میں صارف کو غذائی رسک کے نقصانات کا علم بھیہیں ہونے دیا جاتا !

وہ خود سرپرست تھے ہیں۔ لیگٹ اینڈ مائرس (LIGGETT AND MYERS) جو ایک تبا کو کمپنی ہے، پروگرام پیش کرتی ہے۔

والوں کو ہدایت کرتی ہے۔ ”اگرچہ ہم کرے میں مسلسل دھوئیں سے ہوئی فضا کا سماں نہیں پیدا کرنا چاہتے، لیکن ہم محسوس کرتے ہیں کہ وقتاً فوقتاً ”قدرتی تبا کو نوشی کا عمل ایک احتیاج کا درجہ رکھتی ہے۔ بہت سے ایسے خود واقع ہونے والی اور ششہائی صورتیں ہو سکتی ہیں جن کو پیش کر کے تھلے سے لی جاسکتی ہے۔ مثلاً ریٹورن میں سگریٹ ششہائی کے شاک کا پس منظر۔ ہی قسم کا مظاہرہ بس یا ٹرین کے سہیشنوں پر، پرو ویشن اسٹور پر اس قسم کے دھڑ اور نصویروں کی نمائش، کارٹون کے آخر میں خریداری کے ٹھیلے سے سگریٹوں کا وغیرہ۔ بارہ برس سے کم عمر بچوں کو تبا کو نوشی کے مناظر میں دکھانا موزوں نہیں ہے، لیکن کالج کے مردوں اور عورتوں کو بلا خوف تردید تبا کو نوشی کرتے ہوئے دکھا جاسکتا ہے۔ بہت کم عمر یا کم عمر نظر آنے والے لڑکوں کو تبا کو نوشی کرتے ہوئے دکھ ہم عوامی تنقید کی ہمت افزائی نہیں کرنا چاہتے، لیکن دوسری طرف ہائی اسکول اور کالج کا مارکٹ لیگٹ اینڈ مائرس کے لیے بہت ہی اہم ہے کیونکہ یہ طلبہ مستقبل میں دلائل کو دیکھ کر خریداری کر سکتے ہیں۔“

ہم حیران ہیں کہ کم عمر بچوں کو ان تماشوں اور پوسٹروں کو دیکھنے سے کیسے روکا جاسکتا ہے جن کا اہتمام یہ سگریٹ کمپنی کرتی ہے۔ اس طریقے سے انتہائی غیر محسوس طور پر ہر عمر کے لوگوں کے ذہن میں یہ بات رچائی اور بسائی جاسکتی ہے کہ سگریٹ خریدنا اور پینا بالکل پسندیدہ، قابل قبول عمل اور ایک عام بات ہے۔ اسکول کے بچوں میں خصوصیت کے ساتھ تبا کو نوشی کو پھیلانا اور انھیں میں مضر

رہیل، ٹیلی ویژن، سینما اور مصنفین کو اشتہار دینے کے لیے نہیں رکھا ہے اور وہ ان کے احکام پر چلتے ہیں اور ان کے کام کو مدد دینے میں مدد دیتے ہیں۔

اطلاعات کے تمام ذرائع پر پیداوار کے اجارہ داروں کا کنٹرول پروادہ الکی نشریات برقی سے محاسبہ کرتے رہتے ہیں۔ موجودہ زمانے میں غذا کی جو ناگفتہ بہ حالت ہو، اس پر اس کے دوست اور ٹریڈی اور آپ خود مطمئن ہیں۔ آخر اس کی کیا وجہ ہے؟ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ آپ سینما اور ٹیلی ویژن میں ان پر کوئی بے لاگ تبصرہ یا تنقید نہیں دیکھتے ہیں، نہ ریڈیو پر کچھ کہتے ہیں اور نہ اخبارات، رسائل اور کتابوں میں کچھ لکھتے ہیں، البتہ اطلاع و نشر کے ان تمام ذرائع میں ایسا مواد کافی ہوتا ہے جو ان کی پیداوار کے ذمے دار فراہم کرتے رہتے ہیں۔ باخبر لوگوں کو طویل عرصے سے معلوم ہو کہ ریڈیو اور ٹیلی ویژن کے پروگراموں اور اخبارات و رسائل کو مشہورین کا سخت محاسبہ جکڑے ہوئے ہے کیونکہ تمام رسائل اطلاعات ان کی زیرپاشی سے بہرہ اندوز ہوتے ہیں۔

پروگراموں پر مشہورین { ذرائع امریکا کا ایک روزنامہ ہے جس کا موضوع کا آمرانہ تسلط } تقریبی صنعت ہے اس نے ۲۰ اکتوبر ۱۹۶۰ء کی شامت میں ان آمرانہ احکام پر روشنی ڈالی جو مشہورین ان پروگراموں کے متعلق نافذ کرتے رہتے ہیں جن کے یہ خود سرپرست ہوتے ہیں۔

امریکا کے فیڈل کمیونیکیشن ایگنٹس (محکمہ ماسین وفاق نشریات) کیل ڈن کے تماشوں کو پیش کرنے والوں سے چند سوالات کے ضمن میں ان مذکورہ پندہ پاک کیلئے جو پیداوار کے اجارہ داران پروگراموں پر عائد کرتے ہیں جن کے

کرتے ہیں جو ایک ایکٹرو دوسرے ایکٹروں کو کولامشروبات کی ترغیب کے لیے استعمال کر سکتا ہے۔ وہ بتاتے ہیں کہ مشروب کا اس انداز سے سامنے پیش کیا جائے کہ مشروب انڈیلنے وقت لیبل گاہک کی نظروں پر ہے۔ کوئی آدمی خالی بوتل کبھی اس طرح نہ چھوڑی جائے کہ دوسرے کی اس پڑ سکے، جس سے یہ اثر ہو کہ کسی پیئے والے نے اس سے دل چسپی نہیں لی کو نامرغوب ہونے کی وجہ سے آدھا پی کر چھوڑ دیا۔ ۱۳ برس سے کم عمر کے ہاتھوں میں کولائی بوتل نہ دکھائی جائے۔ کیونکہ ٹیلی وژن کے مش قانون کی رٹ سے یہ تو درست ہو کہ بارہ سال کا بچہ سگریٹ پیتا ہوا دکھایا جائے عمر کے ۱۳ سال ختم کرنے سے پہلے اسے کولامشروبات نہیں استعمال کرنا۔ یہ ایک عجیب بات ہے کیونکہ خود امریکن ٹڈیکل ایسوسی ایشن کے نرج ٹوڈیز ہیلتھ (صحت عصری) میں کولاکولا کے اشتہارات موجود ہیں مارس کینڈی کمپنی اپنے پروگرام میں بچوں کے اچھے چال چلن انعام کے طور پر دیتی ہے۔ ”جاؤ، جس قسم کی آئس کریم یا مٹھا ہو خرید لو“ مارس کینڈی چاہتے ہیں کہ مٹھائی کی قسم سے بچے مارس کینڈی سوا کچھ نہ خریدیں۔

امریکی رائٹرز گلڈ کے نیشنل چیئرمین نے اسکرین ایکٹرس گلڈ پر ایک تصنیف میں لکھا ہے ”ٹیلی وژن کا یہ مقصد نہیں ہے کہ اس سے اخلاق و ثقافت ترقی دی جائے بلکہ وہ صرف مخصوص قسم کی تشہیر کے لیے وقف ہے جس کا غسل کہتے ہیں۔ اس کا مدعا صرف یہ ہو کہ صاحب حیثیت خریداروں کے دماغ اس طرح تربیت دی جائے جیسے پالتو کتوں کو دی جاتی ہے۔“

آگے چل کر وہ کہتے ہیں ”اس میں سب تجارت ہی تجارت ہے۔ نام نہ پروگرام کا مقصد یہ ہے کہ ملکی پیداوار کا عام بھلائی سے تعلق ثابت کیا۔ پیداوار کے لیبل کو مشہور کیا جائے۔“

سینما کے مشیر تجارتی مفادات ہیں: سینما بھی تاجروں کے لیے غسل کا اہتمام فراہم کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر نیشنل کنفیڈنسرز ایسوسی ایشن بورڈ کے چیئرمین نے موشن پکچرز پر روڈیوسرس کو ایک جھٹی میں لکھا ہے کہ ”کوچا ہے کہ وہ غیر حقیقی اور بد مذاقی کے خیالات کا استیصال کریں اور مٹھائی کی تجارت کو فروغ دینے میں مٹھائی سازوں کی مدد کریں۔ کیا وہ اضافہ کا ابتدائی سبب مٹھائی ہو سکتی ہے؟ یہ بالکل واہیات بات ہے (باقی صفحہ ۶۶۳)

صحت عادت کی طرف کھینچنا ہماری رائے میں نسل انسانی کو تباہی کی دعوت دینا اور انسانیت کے مستقبل کو تاریک بنانے کی کوشش کے مترادف ہے، مگر دولت مندوں کے مقابلے میں فقان درویش کی اس نلے میں کیا حیثیت ہو؟

عوام سوچنا چھوڑ دیں: جزیں ملز کی جانب سے جو کہ آٹے سے لے کر ہر قسم کی تیار شدہ غذا تیار کرتی ہو اپنے لیے ٹیلی وژن شوتیار کرنے والے کو ہدایت دی ہے۔ ”جہاں تک ممکن ہو ایسے کردار پیش کرنے کی کوشش کی جائے جن کے عمل اور خیالات سے دنیا کی موجودہ حالت کی تائید ہوتی ہو اور ان کے دلوں میں یہ بات ذہن نشین ہو جائے کہ جو کچھ ہے خوب خوبے اور قابل قبول ہے اور تماشے کے مصنفین متوقع جنگوں کی دہشت ناک کو خفیف سے خفیف تر دکھائیں تاکہ تجارت کی ترقی جاری رہے۔“

آگے چل کر کہا گیا ہے ”ہمارے پرہیزگاروں میں ایسا کوئی مواد نہیں ہونا چاہیے جس سے یہ مترشح ہو کہ تجارت سرزد ہوتی جا رہی ہے یا اس میں بے دردی کا کوئی عنصر شامل ہے یا انسانی ہمدردی کے جذبات یا روحانی محرکات سے خالی ہے۔“

اور ”اس چیز کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے کہ ذرا سا شائبہ بھی بیکری کے مراحل اور طریق تیاری کا منظر عام پر نہ آنے پائے کیونکہ تجارتی طور پر غذاؤں کو پیش کرنے میں ایسا کوئی منظر نظروں کے سامنے نہیں آنا چاہیے جس کی بھیکر متلی ہونے لگے یا اس کے سنسنے سے کراہیت پیدا ہو یا وہ ہسٹنٹا کو تیز کرنے اور بھگوانے والا نہ ہو۔ اگر اس چیز کے متعلق کوئی سوال اٹھایا جائے تو اس کو قطعاً نظر انداز کر دینا چاہیے۔“

مائیکل لیبارٹریز جو مقوی اعصاب دوائیں اور فی یوم حیاتین کی ایک گولی کی قسم کی چیزیں تیار کرتی ہو، مشہورین کو ہدایت کرتی ہے ”دوسرے کا کوئی حوالہ نہیں ہونا چاہیے اور نہ معدے کی خرابیوں کا، یا کالیف کے لیے کسی اور دوا کے استعمال کا۔ اور حیاتین کے مرکب کی ایک گولی یومیہ پر جو اعتراض کہے جاتے ہیں ان کا کوئی ذکر نہیں ہونا چاہیے۔ جن شکایات کے لیے مقوی اعصاب دوا زیر استعمال ہو اس کے ساتھ بروماڈیا کسی اور مسکن دوا کے استعمال کی کوئی ہدایت نہیں ہونی چاہیے۔ اسی طرح ٹاکٹروں، ماہرین اور دندان، دوا فروش اور دیگر دواؤں سے مناقشہ کا کوئی ذکر نہ ہونا چاہیے۔“

کولاتیار کرنے والے بعینہ لیے الفاظ استعمال کرنے کی ہدایت

فسیات

قمار بازی قابل علاج مرض ہے

حاملہ اللہ انیس

یونائیٹڈ نیشنز ورلڈ میں ایک صاحب لکھتے ہیں :

ایک شخص ہزار ریاضی داں تھا۔ اُس نے ریاضی کے بڑے بڑے پروفیسروں کو

اپنی ہمارت سے حیرت میں ڈال دیا تھا۔ وہ بڑے بڑے مجموعوں میں اپنے

لات دکھا کر دو ہزار ڈالر فی ہفتہ پیدا کر لیتا

۔ اب اُسے خیال آیا کہ میں اپنے غیر معمولی

غے اور زیادہ نفع بخش کام کیوں نہ

اُس نے قمار بازی شروع کر دی۔

اُس نے سوچا کہ قمار بازی بہر حال

ق اور موقع کے قوانین کی سائنٹی فک

ق ہی تو ہے۔ اس تطبیق کو ایک کامل

ق داں سے بہتر کون عمل میں لاسکتا ہو۔

نرس پھینک کر چار آیا ہے تو اس کا امکان

نہیں کہ دوبارہ پانس پھینکنے میں پھر چار کئے گا۔ وہ اس گڑے پوری طرح آگاہ

ہو بھی جانتا تھا کہ ایسی جوشے کی میز پر جس کا مرکز حصہ گھومتا ہے جب

ادھر آنے کا کتنا موقع ہے۔ وہ ان سب چیزوں سے واقف تھا اور اُس نے

ہا ایک مکمل نظام تیار کر لیا۔ اس نظام میں صرف ایک نقص تھا۔ صرف

کی کی کسرتی، یعنی قمار بازی میں اس ریاضی داں کی جیت نہیں ہوتی تھی،

خود جوئے کی میز سے یہ کہہ کر اٹھتا تھا۔ "میرا جیتنا یقینی تھا، کاش میں ایک

بیل سکتا، مگر کیا کرتا، میرے پاس روپیہ نہیں رہا۔"

وہ قمار بازی میں جو کچھ ہارتا تھا، اس کا حساب رکھتا جاتا تھا، وہ ۱۶۶۴۳۸

چکا تھا۔ اس میں مشبہ نہیں کر کے دفعہ ایک ڈالر سے شروع کر کے اُس نے

ہارا ہوا سارا یہ جیت لیا، مگر چھوٹی ہی دیر میں وہ سب پھر ہار گیا۔

بعض ماہرین فسیات، جنہوں نے اُس کی ریاضی کی مہارت اور اس

نکسے کے کمالات کے متعلق تحقیقات کی تھی، کہتے ہیں کہ یہ بات آسانی سے سمجھ

مانی کہ اتنے اعلیٰ دماغ کا آدمی اتنا سادہ لوح کیوں کر ہو سکتا ہے، مگر یہ

حقیقت بالکل واضح ہوئی کہ اس ریاضی داں کے لیے قمار بازی ایک مرض ہو

تھا۔ اسی طرح آہستہ آہستہ بڑھنے والا مرض، جیسے شراب پینے کی عادت ہے۔

بہت سے اسی قسم کے قمار بازوں کے متعلق تحقیق کرنے کے بعد نیویارک

کے ماہر امراضِ دماغی ڈاکٹر ایڈمنڈ برگر کہتے ہیں کہ "پرانہ جواری صلی، اعصاب کا مریض

ہوتا ہے، جو اپنے طور طریقوں پر کنٹرول نہیں رکھ سکتا۔ قمار بازی آزار پسندی کا

ایک صورت ہے۔ یہ وہ لوگ ہوتے ہیں، جو تکلیف سے سرت حاصل کیے ہیں

قمار باز کو ہانے میں لطف آتا ہے۔"



بھراپنی ساری جمع پونجی کو ایک داؤں

لگا دینے کا ارمان اور ہزاروں روپے سے صاف

طور پر واضح ہوجاتا ہے کہ قمار بازی خون میں شامل

ہوگئی ہے۔ "یونائیٹڈ نیشنز ورلڈ" میں لکھتے ہوئے

مشترک کوڑ کہتے ہیں کہ "قمار باز صرف اس لیے

قمار باز ہوتا ہے کہ وہ غیر اصلاح پذیر ہے، مگر

دماغی طب کے ماہر کہتے ہیں کہ یہ بات بالکل غلط

ہے کہ قمار بازی کی اصلاح نہیں ہو سکتی۔ قمار بازی

قابل علاج مرض ہے۔ دماغی طب اس مرض کا

علاج کر سکتی ہے، مگر اور کسی طریقہ سے قمار بازی کی اصلاح بہت مشکل ہے۔ اکثر

حالتوں میں ایک شرابی اور ایک انہی کی اصلاح ہو سکتی ہے، قمار بازی کی نہیں۔ اس

کا ایک سبب یہ بھی ہے کہ شرابی اور انہی اپنی بُری عادتوں پر پشیمان ہوتا اور چھٹاتا

ہے اور اپنی اصلاح کے لیے مدد کا طالب ہوتا ہے۔ قمار باز یہ کبھی نہیں کرتا۔ وہ

اپنا علاج کرانا اور اپنی عادتوں سے نجات پانا نہیں چاہتا۔

قمار باز کہتے ہیں کہ قمار بازی سے مراد کیلہ ہے؟ فرض کر دو ایک آدمی

پاریمنٹ کے لیے کسی امیدوار کے انتخاب پر بازی لگا کر ہے تو کیا وہ قمار باز۔

کہلائے گا، یا ایک عورت کبھی کبھی لائری کا ٹکٹ خریدتی ہے، کیا یہ بھی قمار بازی

کہلائے گی؟ کیا وہ شخص بھی قمار باز ہے جو کبھی کبھی گھوڑ دوڑ میں چلا جاتا ہے۔

طبی نقطہ نظر سے یہ لوگ قمار باز نہیں ہیں۔ جب تک کوئی شخص

باقاعدہ پابندی کے ساتھ قسمت آزمائی پر تلاء نہ رہے، وہ قمار باز نہیں کہلاتا، مثلاً

ایک شخص روزانہ کسی قمار خانہ میں جاتا ہے، یا گھوڑ دوڑ میں برابر موجود رہتا ہے تو

کیا اسے طبی نقطہ نظر سے ہم قمار باز کہیں گے

ہو چکی ہیں۔ ایک صاحب پانس پیکنگ کر چکا تھا کہ اس نے تھے۔ جب وہ دم والوں کے ساتھ کھیلنے سے تو قریب قریب ہر دفعہ جیت جاتے تھے۔ ۱۔ عمو کسی ایسے شخص کو ڈھونڈ نکالتے تھے، جو ان سے بہتر کھیلنے والا ہوتا تھا انھوں نے جیتا تھا وہ سب ہار بیٹھے تھے۔

”جرنل آف کزنل ساکوپیتھالوجی“ میں لکھتے ہوئے ڈاکٹر بزرگ یہ کیفیت ”قمار بازی کی خود کو سزا دینے کی غیر شعوری خواہش ہوتی ہے۔ ایک شخص کا ذکر کیا ہے، جس کا نام مارٹن تھا۔ اُس کی آمدنی پندرہ ہزار تھی۔ وہ گھوڑ دوڑ کے چکر میں پڑ گیا اور پچھلے سال گیارہ ہزار ڈالر ہار گیا۔ چلانے کے لیے اُس کی بیوی کو نوکری کرنی پڑی۔ مارٹن کی قمار بازی معلوم کرنا دشوار نہیں ہے۔ جب اُس کی شادی کو نو برس ہو گئے پیدا نہیں ہوا تو مارٹن اپنی بیوی کو معائنہ کے لیے ایک ڈاکٹر کے ڈاکٹر نے بیوی کو بانگل تن درست پایا۔ خود مارٹن میں نقص تھا۔ جب بیوی نے روتے روتے دی کہ ہم کوئی بچہ گو دے لیں تو اُس نے انکار کر دیا لگا۔ اسی طرح جیسے کچھ آدمی خود سے بھاگنے کے لیے شراب پینے لگتے یہ ہے کہ مارٹن اپنی بیوی سے نفرت کرنے لگا تھا، کیونکہ وہ اُس کا ذلیل ہو گیا تھا۔ اُس کی قمار بازی دو دھاری تلوار تھی۔ جب وہ اُسے اپنی قوت و طاقت کا احساس ہوتا تھا اور جب ہارتا تھا بیوی کو سزا دیتا تھا۔ اس سے بھی زیادہ گہرا اور دل کی گہرائیوں میں اور سبب اس کی خود کو سزا دینے کی خواہش تھی۔

قمار بازی کی دائمی کیفیت بچوں کی سی ہوتی ہے۔ بچہ یہ سوچتا ہے قدرت پر کنٹرول حاصل ہے۔ وہ بارش سے کہتا ہے کہ اب نہ برسو اور جب رکے تو وہ کہتا ہے کہ میں تو یہی چاہتا تھا کہ وہ برسے جائے، پھر جب سور تو وہ نتیجہ نکالتا ہے کہ سورج اس نے نکالا ہے کہ میں چاہتا تھا کہ وہ کل نہ بھی بھی اجزائے ترکیبی ہیں: یہ ثابت کرنے کی تمنا کہ کسی شکل چیز کے خواہش سے وہ چیز واقعی حاصل ہو جائے گی۔

طبِ داغی قمار بازی کے مریض کا علاج کر سکتی ہے۔ مریض کو ہے کہ اس کی قمار بازی اس کے لیے ایک لذت بن گئی ہو جس کے فائدہ اور سنا چاہتا ہو اور خود کو بھی تکلیف دینا چاہتا ہو۔ بچپن میں جو اُسے دبا کر کی قمار بازی کا اصل سبب ہے۔ اس ظلم کے بعد جو اُسے سے پیدا ہونے والا بیمار

ڈاکٹر بزرگ کہتے ہیں کہ پرنے قمار بازی میں چھ خصوصیتیں ہوتی ہیں:

۱۔ وہ ہمیشہ قسمت آزمائی پر کمر بستہ رہتا ہے۔ اس کے بغیر اُسے زندگی اجیرن معلوم ہوتی ہے۔

۲۔ قمار باز اور کسی چیز میں دل چسپی نہیں لیتا۔ اس کی ساری توجہ قمار بازی کی طرف ہوتی ہے، یہاں تک کہ وہ اپنے فرائض منصبی یا اپنی بیوی میں بھی اتنی دل چسپی نہیں لیتا جتنی قمار بازی میں لیتا ہے۔

۳۔ قمار باز خوش اُمید سے لبریز ہوتا ہے، وہ کسی اپنی شکست سے کچھ نہیں سیکھتا۔ ہر قمار باز کو دیکھ کر یہ خیال ہوتا ہے، جیسے اس نے قسمت کے ساتھ یہ عہد کیا ہو کہ ثابت قدمی کا انعام ضرور ملے گا۔ اس عہد نامے کے بعد وہ تمام اعتراضات سے اور تمام دلائل سے بالاتر ہو جاتا ہے۔

۴۔ قمار باز جب جیتنے لگتا ہے تو وہ اپنا ہاتھ نہیں روکتا یہاں تک کہ کافی رقم جیتنے کے بعد بھی وہ نہیں روکتا، کیونکہ اُسے یقین ہوتا ہے کہ وہ برابر جیتے جائے گا۔ وہ یہ سمجھتا ہے کہ جو رقم اس نے جیتی ہے، وہ اس عہد نامہ کا صلہ ہے، جو اُس نے قسمت کے ساتھ کیا ہے، اُسے سکون و آرام پیش نہیں ہے۔ وہ اس وقت بھی قمار بازی سے باز نہیں رہ سکتا جب وہ ہار رہا ہو اور اس وقت بھی وہ خود کو نہیں روک سکتا جب وہ جیت رہا ہو۔

۵۔ ابتدائی احتیاط کے باوجود قمار باز بڑی بڑی رقموں سے جوا کھیلنے کا خطرہ مول لیتا ہے، کیونکہ اُسے اپنے جرم کا احساس ہے، اس لیے قمار باز ایک آسان غرر سے اپنی ہمت افزائی کر لیتا ہے۔ ”میں اتنی رقم ہار جانے کا مقدور رکھتا ہوں“ جلد یا بدیر وہ اُس سے کہیں زیادہ رقم سے جوا کھیلتا ہے جتنی رقم اُس نے مقرر کی تھی۔ آخر کار وہ اس کی بھی پروا نہیں کرتا کہ قمار بازی کے لیے رقم کہاں سے حاصل ہوتی ہے۔ ایک گھر بار والا آدمی مکان کا کرایہ جوئے میں لگا دیتا ہے۔ ایک کار بار آدمی اپنے کار بار میں کام کرنے والے آدمیوں کی تنخواہ سو اور ایک وکیل اُس ٹپے سے جو اُس کے موٹروں نے بطور امانت کے اس کے پیرو کیے ہیں، جوا کھیلتا ہے۔

۶۔ سترت بخش تکلیف دہ تناؤ (ایجان اور ہتزاز) کا احساس۔ یہ کیفیت بازی لگانے اور اس کا نتیجہ معلوم ہونے کے درمیانی وقفہ میں طاری ہوتی ہے۔ قمار باز کہتا ہے کہ میں کبھی حاصل کرنے کے لیے بازی لگاتا ہوں، یا مارا مارا مرنے کی حالت لینے کے لیے جوا کھلتا ہوں، لیکن یہ باتیں بار بار غلط ثابت

کے لیے

دو تیس اپنے شوہر میں گونا گوں خویاں دیکھنا پسند کرتی ہیں۔ اگرچہ مختلف عورتیں
نی خویوں کے متعلق مختلف رائے ہو سکتی ہیں، مگر اس جنس میں ان کا مجموعی
ذہن یکساں ہوتا ہے۔ بلجیم کے ایک ادارہ تنظیم خاندان نے مختلف مغربی
ایم کی رائیں حاصل کر کے وسیع تحقیقات کے بعد ان مطلوبہ خویوں کی
فہرست تیار کی ہے، جو عورتیں بالعموم اپنے شوہر میں تلاش دیند کرتی ہیں۔
معیاری صفات کو ان کی اہمیت کے لحاظ سے ترتیب وار درج کیا جاتا
ن و نرم مزاجی: عورت مشرق کی ہو یا مغرب کی، وہ شوہر کی شفقت

ہیشہ آرزو مند رہتی ہے۔ بد قسمتی سے یہی
ہے، جو مرد میں کم پائی جاتی ہے۔ بیش تر مرد
اور سخت گیر ہوتے ہیں اور ایسے وہ ایک
بگھتے ہیں، مگر عورتیں نرمی و ملامت کی

چاہتی ہیں کہ مرد اپنی تمام مزاجی اور قوی المزاجی کو برقرار رکھے۔ درحقیقت عام نسوانی
آرزو یہ ہوتی ہے کہ مرد بیرونی دنیا میں تو مضبوط مزاج اور خود اعتمادی رہے اور اپنے
دعویٰ کو منوائے، مگر جب وہ گھر میں آئے تو بیوی کے ساتھ شفقت و نرمی کے
ساتھ نرمی کا برتاؤ کرے (گویا ایک بھلا مانس بن جائے)۔

۲۔ خوش خلقی اور تواضع: اکثر عورتوں کی یہ شکایت ہوتی ہے کہ شادی کے
کچھ عرصہ کے بعد مرد اپنی ساری خوش اخلاقی کو خیر باد کہہ کر نہایت بے پروا اور ناشائستہ
ہو جاتے ہیں۔ دوسرے اجنبی لوگوں کے ساتھ تو ان کا برتاؤ نہایت شائستہ اور شریفانہ
ہوتا ہے، مگر گھر میں وہ بیوی کے ساتھ نہایت سخت و کڑخت اور بے دھنگ سلوک کرتے

عورت کی نظر میں مثالی شوہر کی سات خویاں

ڈاکٹر ڈیوڈ میس

ہیں۔ گھر میں آخر ان کی ایسی بدسلوکی کیوں ہوتی چاہیے؟

درحقیقت بیوی کے ساتھ شوہر کی ایسی ناشائستگی بدترین نہایت بُری بات
ہے، مگر تصویر کا دوسرا رخ یہ ہے کہ موجودہ زمانہ میں قدیم و جدید روایات کے درمیان
ایک طرح کا تقابلی تضاد ہو رہا ہے جس کی وجہ سے عورتوں نے اپنی روایاتی صنف
نازک کے تصور کو ترک کر کے مطلق انسانی، آزاد خیالی اور آزادی کا علم اعلان کر دیا
اور مرد کی "تواضع" اور سر پرستہ حیثیت اس کے سامنے دم توڑ رہی ہے۔ پھر یہ
کیونکر ہو سکتا ہے کہ "چت بھی میرا اور پٹ بھی میرا؟" تالی تو دونوں ہاتھوں سے
بجنی چاہیے!۔

۳۔ مٹن ساری: عورتوں کی ایک شکایت یہ بھی ہوتی ہے کہ مرد مٹن ساری اور تنگ
کا پورا راح ادا نہیں کرتے۔ کام کے بعد جب وہ گھر آتے ہیں تو بیواری کے انداز میں ٹھہر
سکوڑ کر خاموش بیٹھ جاتے ہیں۔ کھانے کے وقت بجائے خوش گوار اور بے تکلف بات
چیت کے ٹپلی ویزن کی طرف متوجہ رہتے ہیں اور دسترخوان سے اٹھتے ہی دوسرے
آدھیوں کی صحبت تلاش کرتے ہیں۔

بیش تر عورتیں اس احساس سے بڑی تلمی محسوس کرتی ہیں کہ ان کے شوہر باہر
دوسرے آدمیوں کے ساتھ تو بہت شگفتہ مزاج اور بلبغ بلغ رہتے ہیں، لیکن گھر کے
اندہاگر نہایت ٹھس اور سست و سبت ہو جاتے ہیں۔ بلاشبہ ایسے مردوں میں شگفتہ
مزاجی کے عناصر موجود ہوتے ہیں، مگر عورتیں خود اپنی عدم صلاحیت کی وجہ سے انہیں



نی رہتی ہیں۔ اس کے برعکس مرد اپنی آپنی مرضی کو مسلط کرنا چاہتے ہیں۔
ہے کہ سماجی علاج یہ تعلیم دیتا ہے کہ مرد اپنے جذبات کو ختمی کے ساتھ
عورتیں جذبات کے گرا گرم اظہار کو پسند کرتی ہیں اور ساتھ ہی یہ بھی

اُجاگر یا بیدار کرنے سے قاصر رہتی ہیں۔

یہ ایک بڑا مسئلہ ہے۔ شامس ہارڈی اپنے ایک ناول میں ایک میاں بیوی کا ذکر کرتا ہے، جو ایک ہٹل میں کھانا کھا رہے تھے اور یہ رائے ظاہر کرتا ہے کہ صوفیاء جو راشادی شدہ تھا، کیوں کہ ان کی گفتگو میں بنائش اور جلائی طبع مطلق نہیں تھی۔ دراصل یہ ایک اہم مسئلہ ہے، جو طرفین کے نقطہ نظر کے لحاظ سے حل کیا جاسکتا ہے۔

۴۔ سمجھ بوجھ : عورت اُس وقت بے مدد و محسوس کرتی ہے، جب کہ اُس کا شوہر اُس کی ضرورت و مطالبہ کی پیش قیاسی کیلئے ہوا کرنے کی کوشش کرتا ہو، مثلاً اُس کی سالگرہ وغیرہ کی تاریخ یاد رکھے اور اُس کی قسم کے تحفے تحائف لائے، جن کی اُسے ضرورت یا خواہش تھی۔

درحقیقت اس ضمن میں بیوی یہ چاہتی ہو کہ مرد اُس کی نسائیت کو ہمیشہ پیش نظر اور ملحوظ رکھے۔ وہ جانتی ہے کہ شوہر کے ساتھ اس کا رشتہ پہلے پر مادہ پر میدان میں بحیثیت ہی کا ہے۔ تاہم تئیکر و اس کی بحیثیت یا اثر پذیر کی بیدار نہ کر سکے، وہ ایک عورت کی طرح عمل پیرا نہیں ہو سکتی۔ اسی واسطے وہ چاہتی ہے کہ مرد اُس کی نسائیت کو پہچانے اور اس کے نسوانی مزاج اور رنگ طبیعت کے ممتاز خصائص اور آثار پر مآخذ کو اچھی طرح سمجھے بوجھے۔

۵۔ منصف مزاجی اور واجہیت : بہت سی عورتوں کو یہ شکایت ہوتی ہے کہ اُن کے شوہر انھیں ہوا خرچ نہیں دیتے، مگر خود اپنے لیے بڑی نیامتی سے بے ہودہ اور بے دریغ پیسہ اڑاتے ہیں، یا وہ اس بات پر کڑو محسوس ہیں کہ شوہر انھیں غذا کی خرابی اور گھر کے نامرغوب رہن سہن کے لیے الزام دیتے ہیں اور یہ خیال نہیں کرتے کہ خانداری وغیرہ میں کافی ٹپے یا فیاضانہ الاؤنس کے بغیر وہ بطور خود کوئی اصلاح نہیں کر سکتی ہیں۔

اس شکایت کے پس پر وہ غالباً بہت سی عورتوں کا یہ احساس ہوتا ہے کہ اُن کے شوہر انھیں (غیر شعوی طور پر) کمتر درجہ کا سمجھتے ہیں، یا یہ کہ وہ صدر خاندان کی حیثیت سے اُن کے ساتھ نا انصافی کرتے ہیں۔

۶۔ وفاداری : ایک عورت شکایت کرتی ہے کہ ”جب ہم دونوں دوستوں، یا مہانوں کے ساتھ ہوتے ہیں تو وہ ہمیشہ میرا مذاق اڑاتے اور مجھے حقیر و ذلیل کرتے ہیں“ دوسری یہ شکایت کرتی ہے کہ ”وہ بچوں کے سامنے میری عیب جوئی یا نکتہ چینی کرتے ہیں“

بات یہ ہے کہ مردوں کے ساتھ تعلقات میں عورتیں دو ایسی طور پر ہمیشہ کمزور

یا قابلِ گرفت حیثیت میں رہی ہیں، کیوں کہ مرد جسمانی، معاشی اور سماجی لحاظ قوی اور طاقت ور ہیں، اسی لیے بیوی ہمیشہ یہ یقین حاصل کرنا چاہتی ہے کہ پراس کا ساتھ نہ چھوڑے گا۔

۷۔ راست بازی : جب بیوی کو یقین ہو جاتا ہے کہ شوہر سچ بات کو چھپا رہا ہے تو وہ خود کو غیر محفوظ سمجھنے لگتی ہے اور اپنا سارا سکون و اطمینان یہ معلوم ہونے پر کہ شوہر محسوس ہوتا ہے کہ وہ اکثر اس ٹوہ میں لگی رہتی ہے کہ وہ کہاں جایا کرتا ہے، کیا کرتا ہے، کن لوگوں سے ملتا ہے؟ بڑا ڈراؤ ہے، ہے کہ کہیں اُس نے کسی دوسری عورت سے تعلق نہ پیدا کر لیا ہو، درحقیقت اندواجی زندگی میں باہمی بے اعتمادی داخل ہو جاتی ہے تو گھر کی گاڑی سلا کے ساتھ پیشکل چل سکتی ہے۔

شوہر کی مندرجہ بالا خوبیوں کی فہرست اجمالی طور پر ایک عام نمونہ پیش کرتی ہے۔ دل چسپ چیز یہ ہے کہ ان میں سے چار پہلی خوبیاں بیوی شوہر کے طرز عمل یا برتاؤ سے تعلق رکھتی ہیں اور آخری تین خوبیاں شوہر کے اور اس کی دیانت و شرافت کی آئینہ دار ہیں، لیکن ان دونوں قسموں کی وہ دوسرے کے ساتھ قریبی وابستگی رکھتی ہیں، مثلاً یہ چیز ناقابلِ تصور ہے کہ ایک طبیبائے انصاف، ناقابلِ اعتبار اور بد دیانت ہو وہ صحیح معنوں میں کبھی شکم بیوی کے ساتھ شفیق و نرم مزاج، شائستہ اور متواضع، ملنسار اور قابلِ رفا سمجھ دار بھی ہو سکتا ہے۔ اگر ایسے دینے والی عورتیں اس مسئلہ پر مقصد سے نظر ڈالیں تو وہ مطلوبہ خوبیوں کی اس وابستگی کا بخوبی اندازہ کر سکتیں کہ وہ اگر کوئی مقام دیتیں۔ صریحاً معلوم ہوتا ہے کہ انھوں نے جذباتی طور ظاہر کی ہے اور اپنی ذاتی ضروریات کو مقدم رکھا ہے اور انان بعد اس کا کہ ایک مخصوص قسم کا مرد ہی اُن کی ان ضروریات کو پورا کر سکتا ہے۔

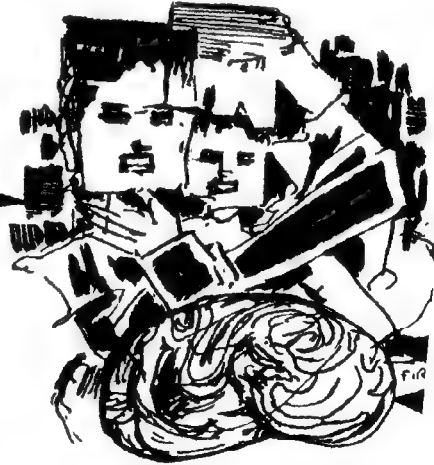
فی الجملہ یہ عورتیں یہ کہہ رہی ہیں کہ ایک کامل اور مثالی شوہر ایک یا شریف آدمی ہوتا ہے جو اظہارِ محبت کے طور طریقوں سے بخوبی آگاہ ہو دراصل اگر سب مرد ایسے ہی ہوں تو بیشتر ازدواجی مسائل کم نہ ہوں۔ اسی طرح اگر سب مرد اور سب عورتیں ایسی ہی ہوں تو بیشتر مسائل باقی ہی نہ رہیں۔

کیا کہتی ہے بدذات؟

عجید بابو نے طیش میں آکر سامنے کھڑی ہوئی بندو کو تشنگین انداز سے برسنے کہا اور انگلیوں میں دبا ہوا سنگار ایش ٹرے میں ڈال دیا، اس نے اٹھتا رہا، اُسی کے ساتھ وہ بھی اندر ہی اندر ٹنگتے رہے۔ دل، دماغ میں چنگاریاں ناچتی رہیں۔ اصل میں انھیں اپنے اکلوتے لڑکے ملنے وہ بات بہت ہی کڑوی لگی تھی، جو ابھی ابھی بے جھجک بندو کے آئی تھی۔

نیدر میاں نے میری کوٹھری میں سے چاندی کی آرسی چرائی ہے، اس سے نے سوئیوں کا ایک قیت چڑایا تھا۔

انقلاب سونے کی نوک کے مانند جگہ جگہ عجید بابو کے بدن میں چھپ گئے تھے آپ سے باہر ہو گئے تھے۔ اپنی طبیعت کے لحاظ سے وہ بہت خاموش نہ تھے۔ بات چیت کا انداز بڑا نرم، میٹھا اور لوچدار تھا، لیکن ہاتھلوں میں پٹ گئی تھی اور تیوروں میں آگ سی جل اٹھی تھی۔ ماکرہ میری بات کو ٹھنڈے دل سے سن کر اس پر غور کریں گے اور



بڑی عادت پر اُسے تنید کر دیں گے۔ جو چیزیں اس نے چرائی بادہ قہقہہ نہ تھیں۔ بس آرسی کے ساتھ چند سہانی یادیں وابستہ ادی کی رات کو اپنا منہ دیکھا تھا، اس وقت وہ بالکل سرخ دندان پہلے بھی اسی آرسی میں اس نے اپنے چہرے کو دیکھ کر بل کو شہما کرنے کی کوشش کی تھی جو گالوں پر دکھائی دے

رہی تھیں، اس نے جوانی اور بڑھاپے میں پھول اور انگاروں کا فرق محسوس کیا تھا۔ آرسی چڑانے والے نے ان پھولوں اور انگاروں کو بھی اس سے چھین لیا تھا۔ اُسے آرسی کی پروانہ تھی مگر پھول کی مہک اور کانٹوں کی خفش کو ہمیشہ اس نے عزیز رکھا تھا وہ اسے واپس لینا چاہتی تھی، مگر اپنے پاس سے قیمت ادا کر کے خریدنے پر بھی تیار تھی۔ بندو عجید بابو کے منہ سے یہ کڑوا کیسی جملہ سن کر غصہ سے کانپنے لگی۔ عجید بابو کتنے ہی دولت مند کیوں نہ ہوں اس نے کبھی اپنے اندر احساس کمتری پیدا نہیں ہونے دیا تھا۔ بندو پر بھی لکھی نہ تھی۔ وہ بدذات کا مطلب بھی نہ جانتی تھی۔ اناصر در کھنٹی تھی کہ جو بات اتنے طیش میں آکر کہی جاتی ہے وہ گالی ضرور ہوتی ہے۔ یوں بھی عجید بابو کے لیے ہیں اس وقت عفو نہ سی آگئی تھی۔ یہ سڑا ہنر صرف گالی ہی سے پیدا ہو سکتی ہے۔ بندو نے مشکل سے اپنے اوپر قابو پایا اور دھقانہ انداز میں بولی۔

”میں نے رشید پر کوئی الزام نہیں لگایا تھا صرف ایک اطلاع دی تھی عجید بابو، وردہ چوری کا اقبال رشید نے کر لیا ہے“

”چلی جاؤ بندو میرے سامنے سے، ہٹ جاؤ، دور ہو جاؤ“
”میں یہ چلی عجید بابو، لیکن تم سے دور ہو کر بھی تھا نہ تحصیل نہیں جاؤ گی۔ وہ لکڑی ٹکٹی، سفید ٹکلیں بھپکاتی، روٹی جیسے بالوں کی

افسانہ

جگمگنا دل،

چاندنی رات

کوثر چاند پوری

ٹپس ہوا میں جھلائی چلی گئی۔ آرسی کا تاریخی ماحول اپنے ذہن میں لیے۔ پھول کی مہک اور کانٹوں کی چھین احساس میں بھرے۔
”سفا ہونے کی کیا بات تھی، رشید ہی سے پوچھ لیتے“
بندو نے سامنے سے کر مویشی کو آتے دیکھ کر اُسے سلتے ہوئے کہا۔
”کیا کہہ رہا ہو بندو بوا؟ کر مویشی نے پانی کی مشک مکر پر لادے لادے

سوال کیا۔

”رُپے کی آرسی لے کر تم کیا کرو گے، کیا پیسوں کی ضرورت تھی تمہیں؟“
”جی نہیں۔“

”پھر کیوں چرائیں تم نے یہ سب چیزیں بندو کے گھر سے؟“
”یوں ہی جی چاہا تھا اور وہ آرسی تو میں کلثوم کی بیماری میں ڈا
”اور سونیاں؟“

”وہ اُستانی کو دے دی تھیں۔“

”بہت بُری بات ہے! — کھڑے کیوں ہو کر مرنو، مجید با
”مگر اسے دیکھتے ہوئے کہا۔“

”مرا جی دیکھ رہا ہوں سرکار ذرا سا پانی بچ گیا تھا۔“
”مگلوں میں ڈال دو!“
”میٹھا ہے سرکار۔“

”پھر میرے منہ میں اونڈیل دو، مجید با بونے بڑے کھڑے
کہا، جیسے کرمو ہشتی کوئی جاسوس ہو اور بُری نیت سے ان کی بات
رہا ہو۔“

دیوار کی جڑ میں برابر برابر بہت سے گلے رکھے ہوئے تھے
نے مشک کے منہ کو مٹھی میں پکڑ کر پتلی دھار سے سب گلوں کے
کو نہلا دیا اور جلدی سے باہر چلا گیا۔ اسے یقین ہو گیا کہ بندو بواجہ
بول رہی تھی۔ رشید میاں نے سچ بچ چوری کی ہے — مگر کیسا
اس کی کیا ضرورت تھی، آدمی پیٹ کی خاطر ایسا کرتا ہے۔ رشید
کیا ان کے نوکروں کو بھی روٹیوں کا ٹوٹا نہیں کیا کسی نے بہکا دیا؟
بہکانے والا ہے کون، وہ تو ان شہزادوں میں سے ہیں جن کی پردہ
قسم کے بھونروں میں ہوا کرتی ہے اور باہر کی ہوا تک لگنے نہیں دے
عشق کی پرواز تو ان بھونروں تک رہی ہے، چوری کی عادت وہ
صحتوں ہی میں پڑا کرتی ہے۔

”دیکھو رشید میاں! — مجید با بونے باہر کی طرف
ہوئے کرمو کی طرف سے اطمینان کرنے کے بعد کہا تم نے چوری کی
تمہیں سزا دیں گے۔“

”ہاں کی ہے اور کریں گے۔“

”تمہیں اس وقت ناستہ اور کھانا نہیں دیا جائے گا۔“

”اے دیکھو میاں، خدا تمہاری عمر میں برکت دے، رشید میاں روز
میری کوٹھری میں گھسے ہیں اور ایک نہ ایک چیز اُٹھا بھاگتے ہیں پہلے سونپوں
پر ہاتھ صاف کیا، پھر عینک لے گئے۔ آج آرسی لے یہ جاوہ جا۔ میں رائنڈ
بیوہ جیتی ہی رہ گئی، مانگوں میں آنا دم نہیں کہ پیچھے بھاگتی اور پکڑ لیتی۔“
”کون رشید میاں؟ — اپنے بڑے صاحب کے صاحبزادے؟“
”ہاں وہی، — میں کہتی ہوں رحمن کے گھر شیطان نے جنم لے
لیا ہے۔“

”بندو بوا! — کرمو ہشتی کی آنکھیں پھیل گئیں اور وہ اسی جگہ
کھڑا ہو گیا۔ بھری ہوئی مشک سے پانی کی مہین مہین دھاریں اُچھلتی رہیں۔
چڑے کی چھوٹی چھوٹی تھلیوں کے نیچے سے بھی پانی رس رہا تھا۔ کسی اور کا
معاملہ ہوتا تو تم ریٹ لکھائے بغیر دم نہ لیتیں۔
کرمو ہشتی کنویں کا میٹھا پانی لیے مجید با بوی کے یہاں جا رہا تھا، وہ
سر جھکائے اپنے پیچھے اور ننگے پیروں پر نظریں جمائے لگے بڑھ گیا اور دروازہ کی
پہلی سیڑھی پر پاؤں جمانے کے بعد ہانک لگائی۔

”پانی لاؤں! — یہ ہانک لگاتے وقت وہ آواز میں مٹھا سس
بھریا کرتا تھا جیسے کوئی لہار گار رہا ہو۔ کنویں کا پانی میٹھا تو تھا ہی، کرمو اس
میں اپنی آواز کے لغو کا رس گھول کر اسے شہد ہی بنا دیا کرتا تھا۔
آج کرمو آجا، ملازم نے جلا کر کہا۔

کرمو نے مشک کا ذرا سا منہ کھول کر کورے مٹکے میں تھوڑا سا پانی
ڈالا اور دھیک دھاک پھر مشک کے گرد لپیٹ کر اس نے مٹکے کو کھٹکا لا،
نین مزنیہ اسی طرح کرمو نے اپنی دانست میں مٹکے کو پاک کیا۔ دھیرے دھیرے
وہ کلمہ بھی پڑھتا رہا تھا اس کے بعد مشک کا پورا منہ کھول کر پانی جھجھ
مٹکے میں اونڈیل دیا۔ اس دوران میں وہ کنکھیوں سے مجید با بوا اور ان
کے قریب ہی کرسی پر بیٹھے ہوئے رشید کو دیکھ کر ان کی باتیں سننے کی کوشش
کرتا رہا تھا۔

”رشید میاں سچ بتاؤ تم نے چوری کیوں کی؟ جانتے ہو یہ کتنی ذلیل
حرکت ہے۔ ہماری شرافت اور عزت ذاتی نہیں، خاندانی اور تاریخی بھی
ہے۔ ہم ایک بے دارغ تار سنج کے مالک ہیں، تم نے اس تار سنج کے بہت سے
ورق پھاڑ ڈالے، بلکہ پورٹی تار سنج ہی کو جلا دیا، — بھلا تین چار

بیلنے بھی نہیں جاسکے گا۔“

رشید چپ رہا اور عید باؤ، احساس میں کانٹوں کی چھن اور سوتیوں کی
ہ اندر ہی اندر کر رہے تھے۔

آہانی شرافت پر دھبہ لگادیا اس نے۔

آخر کسی چیز کی کمی ہے، مہیہ، پیسہ، طرح طرح کی کھانے پینے کی چیزیں اور کپڑے
انعت ہے جو رشید کو تیر نہیں۔ وہ تو الگ رہا، اس کے دوستوں تک سے
لودرغ نہیں رکھا گیا۔

مجید باؤ کی خاندانی خصوصیت تھی کہ لڑکا ایک ہی پیدا ہوتا تھا۔ وہ بھی
پ کے اکیلے ہی تھے ان کے باپ کی بھی یہی صورت تھی۔ اولاد سے بچنا
ہی انھیں اور بہت سی چیزوں کے ساتھ ورثہ میں ملی تھی، رشید ہی کے اندر
ساری کائنات سمٹ آئی تھی وہی دلچسپیوں کا مرکز اور محبت کا سنگ میل
راس وقت انھوں نے اپنے سینے سے باپ کا محبت کرنے والا دل نکال
۔ اس کی دھڑکنیں بند ہو گئی تھیں اور وہ ان جذبات سے بہت دور ہو کر
رہے تھے، جودل اور اس کی دھڑکنوں ہی کے ساتھ وابستہ ہو کرتے ہیں۔
کا پاسبان داغ کی مسند پر جلوہ افروز تھا اور وہ سوچ رہے تھے۔

یہ سنہویا پیدا ہی کیوں ہوا؟

پہلے سے معلوم ہوتا تو ہم بچے ہی اس کا گلا گھونٹ دیتا۔

وہ خاموش پڑے خیالات کے سمندر میں ڈوبتے اچھلتے رہے۔ رشید کی
ابیرہ کو شوہر کی اس خلاف معمول سنجیدگی سے ڈر لگنے لگا۔ پھر بھی وہ ضبط
کیں۔

”آپ کہیں تو رشید جیساں کو ایک کپ دودھ پلا دوں؟“

”جی ہاں کیوں نہیں، مجید باؤ نے آنکھیں کھول کر کہا۔ آپ ہی
دودھ پلا بلا کر اس ناگ کو اتار لیا ہے۔ اب وہ عزت، محبت، غیرت،
اور تیز کوڑس رہا ہے۔“

عابدہ کی آنکھیں بھیگ گئیں، اس کے جسم میں بڑا پاکیزہ خون تھا۔ اس
سے پیدا ہونے والا دودھ اتنا برا کبھی نہیں ہو سکتا، اسے پی کر اولاد چور نہیں
لتی۔ اس کے خاندان میں اولاد اور صوفی تو ہوتے ہی چور اور ڈاکو نہیں ہوتے۔
رشید کو کڑی نگرانی میں رکھا گیا محض تربیت کے لیے ایک تجربہ کار ٹیوٹر کو
لیا گیا، لیکن اس کی کیفیت میں کوئی تبدیلی نہیں ہوئی اور ایک روز اس نے

اپنے چچا کی جیب سے کچھ نوٹ چربائے، اسی دن وہ گھر سے غائب ہو گیا اور بڑی
مشکل سے ہاتھ کیا۔ رفتہ رفتہ چوری اس کی عادت ہو گئی۔ اسے ایک ہو کا سا ہو گا
مجید باؤ بہت پریشان تھے۔ بار بار انھوں نے ارادہ کیا کہ رشید کو بمبئی یا کلکتہ کے
کسی گنجان بازار میں چھوڑ آئیں جہاں کسی کو معلوم نہ ہو کہ یہ کون ہے اور کہاں سے
آ رہا ہے۔

ایک بڑی خوش گوار صبح کی رشید اپنے ٹیوٹر کی نگرانی میں بازار گیا، بہت
سی چیزیں اس کے لیے خریدی گئیں۔ آخر کار بوں کی ایک دکان پر اس کا ٹیوٹر اس میں
دیکھنے میں مصروف ہو گیا اور رشید آنکھ پکا کر وہاں سے چل دیا۔ ذرا دیر بعد ہی
ایک منٹ اسے پکڑے ہوئے لایا۔ پیچھے کچھ لڑکوں کا جرم تھا۔ پروفیسر مین گھر آیا،
اس نے فلسفہ اخلاق کی کتاب پھینک دی اور جلدی سے کھڑا ہو گیا۔ اسے اپنی
غلطی پر بڑی ندامت تھی، سنا رہے اسے الگ بلا کر کہا۔

”ماستر جی، آپ کے چیلنے دکان سے سونے کے ٹن چربائے، میں بھوٹ
نہیں بول رہا، ٹن ان کی جیب میں موجود ہیں۔“

رشید نے ٹن چرانے کا اقبال نہیں کیا یہ پہلا موقع تھا کہ اس نے اپنے
جرم کو چھپانے کی کوشش کی، لیکن ٹن اس کی جیب سے نکل آئے۔

”میں نہیں سمجھ سکا سوئی جی پروفیسر مین نے سنا کر کو خطاطب کے کچھ
شروع کیا کہ رشید نے ٹن کیوں اٹھائے تم دیکھ سکتے ہو کہ سونے ہی کے ٹن ان کا
قیمت میں لگے ہوئے ہیں جو اپنی ساخت اور وزن کے لحاظ سے ان ٹنوں سے زیادہ
قیمتی ہیں۔ بہر حال اس بات سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ رشید نے چوری کی لیکن
اصل جرم میں ہوں کہ چند منٹ ان کی طرف سے غافل ہو گیا تھا اور میں نہایت
شرمندگی کے ساتھ آپ سے معذرت کرتا ہوں بلکہ کچھ جرمانہ پیش کرنے کے لیے
بھی تیار ہوں۔“

”اس کی ادھیکتا نہیں گرو جی، تم جاناؤ ہم بھی بال بچوں والے ہیں، ٹن
مل گئے یہی بہت ہے، کوئی نقصان نہیں ہوا ہمارا آپ کی کرپا سے۔“

اس تازہ واقعو کا مجید باؤ کے دل و دماغ پر بہت گہرا اثر ہوا وہ نیم
پاگل نظر آنے لگے۔ بات حد سے نکل کر بازار تک پہنچ گئی تھی اور اندیشہ تھا کہ
کبھی تھانے تک بھی چلے جائے گی۔ مجید باؤ اپنے کمرے میں چلے گئے اور مسہری پر
یوں گر پڑے جیسے ان کا پورا جسم مفلوج ہو گیا ہو۔ انگ انگ سے لہو کی بوند
بوند پھوٹنے لگی ہو۔ ان کا سر پکڑا ہوا تھا، کانوں میں سیٹیاں سی بج رہی تھیں،

”بڑی خوشی ہے! — مجید نے توتیا اچھلتے ہوئے کہا۔ جیسے نے ان کے احساس کے اوپر سے کوئی بھاری چٹان اٹھائی ہو۔ عارف اگر تم الہ آباد لے جا کر رشید کو گنگا بنے کے سنگم پر غرق بھی کر دو۔ شکایت نہ ہوگی۔“

”موتی دریا سے نکلے جاتے ہیں اس میں ڈالے نہیں جاتے صاحب تاج ہوتے تو میں کہتا کہ رشید تمہارے تاج کا کوہ نور ہر اسے وہ محض ہیرا ضرور ہے۔“

رشید کے چلے جانے سے مجید کو بڑا المیہ ہوا، ان کے سارے کانٹے نکل گئے۔ وہ رشید کو یاد ضرور کرتے تھے لیکن اس وہی تھی جیسے کوئی شخص ہرے زخم کی تکلیف کو اس وقت یاد کرے۔ چکا ہوا اور صرقتان ہی رہ گیا ہو۔ عارف رشید کو اپنے ساتھ لے بھول گئے کہ وہ مجید کی کوئی امانت اپنے ساتھ لائے ہیں۔ چھ مہینے میں عارف نے انھیں صرف دو خط ہی لکھے، وہ بھی بہت مختصر۔ ”رشید بابا اچھا ہے، اس کے لیے فکر مند ہونے کی ضرورت نہ

ان دونوں خطوں کا مضمون ایک تھا صرف تاریخ مختلف۔ پورے ایک سال کے بعد عارف نے اپنے ساتھی ڈاکٹر کے نگران کی حیثیت سے میرٹھ بھیجا۔ مجید بابو رشید کو دیکھ کر اسے ہونے کے فطر مسرت میں انھوں نے ڈاکٹر کا رس ہاتھ بھی نہ ملایا پوچھا، رشید بہت لمبا اور خوب صورت معلوم ہو رہا تھا۔ اس خوب صورت معلوم ہو رہا تھا۔ اس کا جسم نہایت سڈول تھا آنکھوں میں بڑی چمک اور گہرائی تھی۔ ان میں جھیل کی سی لہریاں ہو رہی تھیں۔

مجید بابو کے رخساروں پر دو موٹے موٹے آنسو ڈھلک انھوں نے رشید کو سینے سے لگا کر اس کی پیشانی چوم لی۔

”میری عی کہاں ہیں پاپا؟“

اور جواب کا انتظار کیے بغیر وہ بھاگتا ہوا اندر چلا گیا۔ بہت دنوں سے اندھیرا تھا ایک دم جگمگا اٹھا۔ رشید آفتاب دیا نہ جانے کتنی تنویریں اپنے اندر سمیٹ لیا تھا۔ اس کے ایک شانہ پر دن تھا اور دوسرے شانہ پر رات، وہ دن کی جگمگا ہٹ

جیسے ہزاروں جھینگرا ایک دم بولنے لگے ہوں۔ مجید بابو نے اس رات کو کھانا نہیں کھایا وہ مسہری پر کر دیش بدلتے رہے۔ رات اتنی تاریک تھی کہ انھیں اپنے مستقبل کی کوئی چیز دکھائی نہیں دے رہی تھی، ہر طرف اندھیرا ہی اندھیرا تھا۔ اس تاریک اور بھیانک رات کی چھاتی چکر جو سویرا ہوا وہ بڑا سہانا تھا۔ اس میں روشنی تھی، چمک اور امید کی مہک بھی۔ مجید بابو نے ٹھیک وقت پر غسل کرنے کے بعد ناشتہ اٹکا، میز پر رشید اور پروفیسر معین بھی تھے۔ ابھی ناشتہ ختم نہ کیا گیا تھا کہ ڈاکٹر عارف نے اپنا ملاقاتی کارڈ بھیجا، مجید بابو کارڈ دیکھ کر اچھل پڑے۔ انھیں عارف کے وجود میں آج کی حسین صبح کے سورج کی کرنیں ناچتی نظر آئیں، وہ آپس ہی باہر گئے اور عارف کو اپنے ساتھ ناشتہ کی میز پر لے آئے۔

بڑی بڑی روشن آنکھوں اور فراخ پیشانی والا عارف اپنے نکلے ہوئے قد میں امید کا عجمہ معلوم ہو رہا تھا۔ اس کی باتوں میں ہلاکی تاثیر اور کشش تھی۔ وہ پورے دس سال کے بعد مجید سے مل رہے تھے اس عرصہ میں دونوں ہی کافی تبدیل ہو گئے تھے۔

”عارف! — مجید بابو نے تنہائی میں بہت آہستہ کہا۔

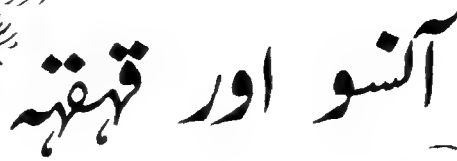
”کیا موت کوئی خوب صورت چیز ہے کہ تمہارے روپ میں آتی ہے، سوچ رہا تھا کہ پستول کی نال ماتھے پر رکھ کر بلی دبا دوں، اس ارادے کی تکمیل میں زیادہ دیر نہیں تھی کہ تم آ گئے۔“

”معاملہ کیا ہے آخر؟ — معلوم ہوتا ہے اپنے کسی رومان میں ناکام ہو گئے۔“

”ہاں بہت بڑے رومان میں، زندگی اور مستقبل کے رومان میں اور اس گھڑی مجید نے رشید کی پوری کیفیت بیان کر دی۔ عارف غور سے سننے رہے، مجید بابو کے خاموش ہوتے ہی وہ بولے۔

”رشید کو بلاؤ جلدی، — عارف نے رشید کو ہذا ورے دیکھا وہ اس کی خوب صورتی اور مصوہیت سے بہت متاثر ہوئے اور دو رنگ اس کے اندر جھانکنے کی کوشش کرتے رہے پھر بولے۔

”خوب صورت موت نہیں ہوتی مسٹر، زندگی ہوتی ہے۔ میں موت کے روپ میں نہیں زندگی کی شکل میں آیا ہوں۔ رشید آئندہ آپ کے پاس نہیں رہیں گے انھیں میں لیے جا رہا ہوں۔“



آئندگی، مایوسی، دل بھنی اور کوفت مٹ جاتی ہے اور انسان ذہنی طور پر تازگی و حرکت محسوس کرنے لگتا ہو۔ ضروری موقوفوں پر رکنے سے اجتناب کرنے کا لازمی نتیجہ جنم پاتی انتشار یا طوفان کی شکل میں ظاہر ہوتا ہو۔ ڈاکٹر ایچ لنڈہان کا بیان ہو کہ جو لوگ شدید غم اور صدمے سے دوچار ہونے کے باوجود نہیں روتے۔ اکثر زیریں کی اد

(ULCERATIVE COLITIS) میں مبتلا مریضوں کے ایک گروپ میں ڈاکٹر لنڈرمان نے مشاہدہ کیا کہ ۴۱ میں سے ۳۳ مریض اس عارضہ میں بعض ایسے قریبی عزیزوں کی دفات پر جذباتی غم کو دوبارہ کھنی وجہ سے مبتلا ہوئے تھے۔ ان لوگوں نے بول کہ اپنے اندرونی تناؤ اور بارکوائسوں کے ذریعے خارج نہیں کیا تھا، اس لیے آتیش (قولون) اس سے متاثر ہو گئیں۔ رونے سے پرہیز کرنے کی صورت میں بالعموم شفیق النفس کا اندیشہ رہتا ہے۔ جو شخص برسوں میں بھی۔ رونے اس کا شفیق النفس میں مبتلا ہونا تقریباً یقینی ہے۔ شفیق النفس رونے کی ایک متبادل صورت ہی ہوتی ہے لیکن قطعی غیر موزوں اور تکلیف دہ۔ واقعات تاہم ہر شفیق النفس کے دوروں کے ختم ہوتے ہی بے اختیار رو آ جانا ہے، خصوصاً اس وقت جبکہ مریض کو رونے کی افادت کا علم ہو چکا ہو۔

ہونا ایک ضروری فعلیاتی عمل ہونے کے علاوہ ایک اہم نفسیاتی عمل بھی ہے۔

کئی برس قبل ایک نامور ماہر نفسیات ڈاکٹر ڈائل سے یہ خیال ظاہر کیا تھا کہ
ہم انسانوں کے ذریعے ہلکانے کیا جاتے، دیگر اعضا کو رلا سکتا ہو؟ غم اور صدمہ کے
عذاب کو آخر پھر کیسے دیا جا سکتا ہو؟ بہترین صورت یہی ہو کہ ایسے موقعوں پر
قاضی لایا گیا جائے یعنی انسانوں کو بہنے دیا جائے۔

کوئی چیز ہمیشہ کیساں نہیں رہ سکتی ہو، تمام اشیاء واقعات و حادثات ہیں۔ انسان ہرگز جسمانی و جذباتی طور پر تبدیلی پر مجبور ہو۔ بسا اوقات ہم سمجھتے ہیں، خود اپنے تئیں اور خارجی دنیا دونوں سے مطمئن لیکن کبھی کبھی ذہنی بھی دوچار ہونا پڑتا ہو اور ایسے لمحات بھی آتے ہیں کہ ذہن پر بارزاقابل بڑاشت ہونہی بار اور خلیجان سے نجات حاصل کرنے میں بالعموم دو طریقوں، تہنہ اور روئے مذہبی جو۔ آہم یہ ان طریقوں کی نوعیت پر کچھ غور کریں۔

وفا و فتنہ جی بھر کر رو لینا بڑی عمدہ بات ہے، خاص کر اس وقت جب کہ آپ کا
 فیتار روئے کو چلے۔ بے چین جذبات اور ذہنی الجھنوں کو دور کرنے کے لیے
 رجاں سوزی سے اشکوں کا سیلاب بہا دینا بڑا کارگر ہوتا ہے۔ ذہنی دباؤ اور
 غم نجات کے لیے ہنسنا اور رونہ دونوں عمل صحیح اثر رکھتے ہیں اور اگر جذبات کے
 اس طرح ہلکا کر دیا جائے تو پھر اپنی تشقی کے لیے یہ طوفان اور ایں اعتبار
 رونے سے ہرگز شرمنا نہیں چاہیے۔ عمل قطعی اور بلا تکلف ہونا چاہیے۔ رونا
 لی علامت نہیں بلکہ ایک ضروری فعلیاتی مظہر ہے۔

السود وصل دل کی بھڑاس نکالنے یا بالفاظ دیگر جذباتی اسہال کا بہترین
 النک کی دس ہم اپنے جذبات کو پس پردہ دینے سے بچ جاتے ہیں نتیجہ یہ
 ردوبارہ اوکسی غیر راستے سے اُٹھ نہیں سکتے۔ دوسرے اندرونی غبار،

ایکری وجہ یا جذبہ کے جالی بوجھ کر دفنا سخت شکل پر بالفاظ دیگر دفنا ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعہ جذباتی دباؤ کی زیادتی خود بخود کم ہو جاتی ہو اور ہم عام طبع پر آ جاتے ہیں۔ ذیلے ہوئے جذباتی یہ جان کے اخراج کے لیے یہ طریقہ بہت سہولت پر آ جاتے ہیں۔

قہقہوں کا دلکش نغمہ

جذباتی یہ جان و کشاکش کی شدت کو ہلکا یا متوازن کرنے کا ایک اور نغمہ ہنسی ہے۔

پیرس کے امانہ نغمیات میں ڈاکٹر پیری واٹ عرصہ تک ہنسنے اور بازی کی عملی تربیت دیا کرتے تھے۔ ہر ادا کی مع دس بجے ان کے لیکچر سننے کے لیے وسیع ہال میں خواتین، تاجر، مذہبی اور دفتری لوگوں کا ایک ہم غیر موجود لیکچر ہال میں داخل ہوتے ہی ڈاکٹر واٹ بغیر کسی حمید کے اپنا لیکچر کر دیتے تھے۔

”دوستو! ہم یہاں ہنسنے کے لیے جمع ہوئے ہیں۔ مقصد یہ ہے کہ غم تاثرات کے ذریعہ صحت مندی حاصل کریں اور اپنی روح کو تازگی بخشنیں ہر ایک میں چند جذباتی قوتیں ہیں جنہیں ہنسی کے ذریعے اجاگر کرنا ضروری ایک ڈرامائی توقف کے بعد ڈاکٹر واٹ یکایک گرج اٹھتے۔ آپ سمجھتے ہیں کہ اداس، دلگیر، تنگ مزاج یا وحشت پسند اشخاص کو رہ سکتے ہیں؟“ مجمع سے جوابی نعرہ بلند ہوتا۔ ”نہیں۔ ہرگز نہیں۔“ پسندیدہ انداز سے مسکراتے اور اپنا دوسرا جالی رکھتے ہوئے ہنسی اور خوش گواری اور مسرت آگین نتائج و فوائد بیان کرتے۔ حاضرین کو یقین دلا کرتے کہ رجائیت حقیقتاً ایک گراں قدر انتہائی فائدہ مند اور تابکار قوت اس قوت پر ڈاکٹر واٹ دفعتاً لیکچر ہال کے سیاہ پردے کیچنے کو اور وسیع ہال میں پکھنچ گہری تاریکی چھا جاتی۔

”آپ صاحبان اپنی کرسیوں پر بالکل آرام سے بیٹھ جائیں، آنگن اعضاء کو ڈھیلا چھوڑ دیں، کسی چیز کے متعلق بالکل نہ سوچیں، بالکل خاموشی کو سکون دینے کی کوشش کریں، جو کہ آپ سے کہا جائے تو فوراً ہال میں خاموشی کا عالم رہتا۔ ہر شخص پُر سکون اور مطمئن نظر آفتاب شفق آمیز انداز میں اپنا کلام جاری رکھتے۔“ میں چپن د سینہ چیرتے ہوئے حکم دیتے۔ اور اب ہنسنے، ساتھ ہی گراموفون ریکارڈ کی صدا بلند ہوتی۔ ریکارڈ میں بجز مسلسل قہقہوں کے اور کچھ

اور ان کا سابقہ باہمی تعلق ٹوٹ جاتا ہے۔ اسی بنا پر دفنا ایک قطعی ضروری رد عمل ہے۔ قہقہے آنسو بہانے وقت مرنے والے سے وابستگی اور جذبی تعلق کا سلسلہ ٹوٹ جاتا ہے۔ میت وغیرہ میں شرکت کے وقت جو عزیز اقارب و نا ضبط کیے رہتے ہیں۔ ان کی ذہنی کیفیت اور الجھن کا اندازہ مندرجہ بالا امور کی روشنی میں کیا جاسکتا ہے۔ بسا اوقات تو یہ سمجھ لیا جاتا ہے کہ میت پر آنسو بہانا مرنے والے سے محبت کی کمی کو ظاہر کرتا ہے، لیکن یہ حقیقتاً ایسا ہونا ضروری نہیں۔ بعض لوگوں کو میت پر رونا اس لیے نہیں آتا کہ انہیں مرنے والے کی موت کا ذہنی طور پر یقین ہی نہیں آتا اور وہ اس سے اپنی وابستگی یا تعلق کو توڑنا نہیں چاہتے۔ یہ تمام احساسات بالکل غیر شعوری ہوتے ہیں۔ اپنے محبوب کی موت کو بغیر آنسو بہانے حقیقت تسلیم کر لینے کی مثالیں بہت شاذ ہیں۔ متعدد معالجین کا مشاہدہ ہو کہ جی بھر کر رو لینے سے بعض امراض میں افلتے کا قوی امکان ہوتا ہے۔ بایں وجہ رونا اصولاً تحفظ نفس کا ایک وسیلہ ہے۔ مشہور ہے کہ خطرناک مرض یا حالت میں مریض کا رونا آئندہ خیریت کی علامت ہے۔ شیکسپیر کی حقیقت سے یقیناً باخبر تھا۔ ایک جگہ اس نے کہا ہے کہ ”رونے سے غم کی شدت کم ہو جاتی ہے“ جس طرح ہنسنے میں شرم بے معنی ہوا طرح رونے سے بھی شرم مانا نہیں چاہیے۔ یہ دونوں عمل دراصل ایک دوسرے سے قریبی ربط رکھتے ہیں۔ جی کھول کر اس طرح رونا کہ جسم و جان کے رگ دریشے ہل جائیں ظاہر واری کے آنسو پکانے سے بدرجہا بہتر ہوتا ہے۔ بلاشبہ اختیار رونا جذباتی اعتبار سے انتہائی فرحت بخش ثابت ہوتا ہے۔ اس سے اندرونی کشمکش مٹ جاتی ہے اور جی ہلکا ہو جاتا ہے۔

رونا مرکزی عصبی نظام کے عمل پر منحصر ہوتا ہے اور اعضاء کی فعلیت کے رست ماتحت جبکہ خواہشات و رجحانات میں مزاحمت سے اندرونی کشمکش اور کھینچ و پھینچ ہو جاتا ہے جو بالآخر جذبات کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ جذبات کے اس اظہار کا عموماً دو صورتیں ہوتی ہیں یعنی ہنسنا اور رونا۔ ان دونوں صورتوں میں عصبی کیفیت کی ابتدا یکساں ہوتی ہے اور اس بات کا امکان ہے کہ رونا ہنسی میں تبدیل ہو جائے یا ہنسی بتدریج رونے کی شکل اختیار کر لے۔ یہ دونوں عمل ساتھ ساتھ بھی ہو سکتے ہیں۔ چنانچہ کبھی کبھی بعض لوگوں کے ہنسنے اور رونے میں امتیاز کرنا مشکل ہوتا ہے۔

ماہرین نفسیات بتاتے ہیں کہ آنسو جذباتی عمل میں غلو کا مظہر ہوتا ہے۔ پیش آمدہ حالات سے مقابلہ کی طاقت کھو دینے پر جو اندرونی یہ جان پیدا ہوتا ہے آنسو اسے بخوبی سرور کر دیتے ہیں۔ ڈاکٹر ایچ پلنز کے نظریے کے مطابق رونے وقت ہمارا جسم بغیر کسی قوت ارادی کے بالکل آزادانہ طور پر اثر پذیر ہوتا ہے۔

لے غالب نے اس کی کتنی معقول و جہتلی ہے، دل ہی تو ہے نہ سنگ و خشت درد سے بھر دے آئے کیوں، روئیں گے ہم ہزار بار کوئی ہمیں سنائے کیوں!

صدائیں بے ساختہ ہنسی قہقہے، فریادیں قہقہے، میٹریائی قہقہے، نشاط
دل کو چرنے والی ہنسی۔ غرض نرم و گرم آواز میں عورتوں، مردوں
لی جلی ہنسی و قہقہوں کا ایک طوفان ادرہاں۔

نہ رفتہ ہنسی کا یہ عجوبہ روزگار صلا بند طوفان مرض متعدی کی طبع تمام
ہی لپیٹ میں لے لیتا اور وہ کیف سرور کی اس ہنگامہ آرائی میں خود بھی
لے۔ ابتدا ہنسنے میں کچھ تکلف ہوتا لیکن پھر بہت جلد سب کے سب
لے اور کسی کا خیال باقی رہنا نہ لحاظ۔ کشادہ دل میں سینکڑوں قسم
دان کی بازگشت کے سوتے پھوٹ پڑتے۔ عجیب سماں ہوتا، متعدد ہنسنے کی
ڈھنگی، اونچی نیچی صدائیں ہم آہنگ ہو کر ایک دل کش ترنم کی صورت
ہیں اور قہقہوں کا ایک وجد آفرین نغمہ بلند ہونے لگتا۔ ترنم کا مد و جزر
فدے دبا ہوا، قدرے ابھرا ہوا، جھٹ جوش و ولولہ، ہر شخص سرور و نشاط
ہیں لرزاں۔ یہ سلسلہ کافی عرصے تک جاری رہتا۔

لڑواٹ کے اشارے پر ہاں یا ایک دوبارہ منور ہو جاتا۔ سیاہ پردے
تے اور حاضرین اپنے ہوش و حواس بحال کرنے لگتے۔ ہر چہرے پر آشودگی
کی جھلک نظر آتی۔ سب کے سب دل کھول کر قہقہے لگا چکے تھے۔ ہر
نیشاش اور خوش نظر آتا۔

ڈاکٹر ری بی لیٹس کی رائے

لڑواٹ کا یہ نظریہ صحیح ہو کہ ”ہنسی جبے ہوئے جذبات سے نجات
دیتی ہے جو عصبی نظام کے توسط سے اندرونی کشیدگی کو خارج کرتے
ہماری فعلیات کی تعلقات میں رد و بدل کر دیتے ہیں۔“ ڈاکٹر ری بی لیٹس
ایک ادیب زیادہ مشہور تھے، فرماتے ہیں کہ ”خوب ہنسنا اور
”وہ ہنسی کے ایک عظیم دوا ہونے پر کابل یقین رکھتے تھے۔ ایک جگہ
زیر کیا ہو کہ ”موجودہ نسل کا معدہ خراب ہے۔ اس کے انا لے
منسنا چاہیے“ آپ کی شاہکار تصنیف ”گارگنٹوا“ قہقہوں کا ایک
وفان ہے۔ مایوسی اور ضعف، معدہ کے لیے وہ یہی تجویز کیا کرتے تھے۔
نے انسانیت کی ترقی کے لیے ہنسی اور خوش دلی کو شرط اقل قرار
ہیں سیزر کی رائے تھی کہ ہنسی سے سدا گریز کرنے والا انسان خطرناک ہوتا
نہ جے۔ والٹر ریم پاز میں کہ ”تمہارا بہت سیمی انسان ہنسنے میں
ہنسنے والے کی عمر زیادہ ہوتی ہے اور ساتھ ہی کامیاب زندگی ہنسی“

خطرات، دہشت اور تشویش رفع کرتی ہو۔ خوب ہنس لینے کے بعد ذہنی الجھنوں میں
غایت درجہ کی یقینی ہے۔

ہنسنے کے اثرات کافی دور رس ہوتے ہیں۔ ایک مریض نے راقم سے بیان کیا
تھا کہ۔ ”اگر میں نے اپنے آپ پر ہنسنا نہ سیکھا ہوتا یا اپنی ہر وقت شکوہ و
شکایت کی معصکہ خیزی پر غور نہ کیا ہوتا تو میں ہنوز نیم بیمار ہی رہتا۔ میں نے اپنے
عارضوں اور کمزوریوں پر ہنسنا شروع کر دیا اور صحت مند ہو گیا۔“

کچھ عرصہ قبل یو یارک یونیورسٹی میں ایک دل چسپ تجربہ کیا گیا تھا۔ طلباء کے دو
گروپ بنا کر انہیں ایک ہی قسم کی غذا دی جاتی رہی۔ روزانہ کھانے کے بعد گروپ (ا)
کو ایک پروفیسر کی نگرانی میں سائنسی بحث و مباحثہ میں منہمک رکھا جاتا اور گروپ
(ب) کو ایک مسخراؤ کا مذاق و تفریح میں مصروف رکھتا۔ دو ہفتوں کے بعد شاہد
کیا گیا کہ گروپ (ب) کے طلباء اپنے دیگر ساتھیوں کے برعکس زیادہ صحت مند،
مستعد اور زندہ دل ہو گئے تھے۔ گروپ (ب) کے اراکین کا ہاضمہ اور جذبہ باقی
توجہ یقیناً بہتر ہو چکا تھا۔

بمقابلہ دیگر جذبات، ہنسنا سب سے زیادہ ممتاز، خوش گوار اور فائدہ
بخش ہے۔ ابتدائے عمر سے ہنسی انسانی زندگی میں اہم فرض انجام دینا شروع
کر دیتی ہے۔ ایک فرانسیسی ماہر نفسیات ڈاکٹر جی۔ ڈوبلیو۔ ویلنٹائن اپنے خود کے
پانچ بچوں کی ہنسی کا بہت گہرا مطالعہ کرنے کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ شیرخوار
کی پہلی مسئلہ صحت و مسرت کا مظہر ہوتی ہے۔ ان کا خیال ہے کہ اس سے پہلے
کی ابتدائی عمر میں جو باتیں مسکراہٹ کا موجب ہوتی ہیں، عمر کی زیادتی کے ساتھ
ساتھ وہی باتیں قہقہہ لگانے کا سبب بن جاتی ہیں۔

حاصل کلام یہ کہ آنسو اور قہقہے ذہنی الجھن اور دلے ہوئے جذبات سے
چھٹکارا حاصل کرنے کی بڑی زود اثر نفسی ریاضتیں ہیں۔ ہنسنا اور روننا حقیقتاً
اہم فعلیات ہیں، اتنے اہم کہ ان کے ذریعے جذبات کی نشانی اور ہم آہنگی
حاصل کر کے صحت مند رہا جاسکتا ہے۔ آنسو اور قہقہہ دونوں کی منقوی
ٹانک کی طرح موثر ہو سکتے ہیں۔

ہمدرد صحت کے متعلق آپ کی رائے بڑی اہمیت رکھتی ہے۔
ہم آپ کے مشوروں سے فائدہ اٹھا کر ہمدرد صحت
کو اور اچھا بنائیں گے۔



دانت اور دانش

چمک دار اور مضبوط دانت پہلے تو ہر ایک کو معلوم ہوتے ہیں لیکن ان کی
 سچی قدر عقلمندوں سے پوچھئے۔ دانتوں کو محض چمکانا کافی نہیں ہوتا۔ بلکہ
 اُنے سیدھے طریقے تو دانتوں کے حفاظتی انجیل کے لئے مضر ہو سکتے ہیں اور
 اس حفاظتی انجیل کا خراب ہو جانا دانتوں میں کیڑا لگنے اور مسوڑھوں کے
 کمزور ہو جانے کا پیش خیمہ ہے۔ ایسی صورت میں غذا کو چبا کر ہضم کرنے کی
 قوت ختم ہو جاتی ہے اور صحت و توانائی ساتھ چھوڑ دیتے ہیں۔
 لہذا جب آپ دانتوں کی صفائی کے لئے کوئی نئے خریدیں تو یہ خیال رکھئے کہ وہ
 نہ صرف آپ کے دانتوں کی قدرتی چمک کو برقرار رکھے بلکہ ان کو مضبوط بھی
 بنائے مسوڑھوں کے دوران خون میں بھی مدد دے کیڑا لگنے کے اسباب
 بھی دور کرے اور منہ کو تازگی بھی بخشنے۔ ہمدرد منجن جیسے ساہا سال کے
 تجربوں کے بعد تکمیل کیا گیا ہے، ان اغراض کو بخوبی پورا کرتا ہے۔

ہمدرد منجن



مسکراہٹ میں شش اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے



ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
 کراچی، ڈساک، لاہور، چائنگام

عورتوں کی مخفی قوت کا راز

کیرو لین برڈ

کی ترصنفت؟

بطی سائنس پر نام نہاد صنعتی نازک مکی جسمانی قوتوں کی برتری کا راز

بے شکست عورت ہے اور خلاتی پردازوں
 ورنضائی تہمت میں مرد کے بجائے عورت کو
 بچنے کا ہار اشد مشورے دیے جارہے ہیں۔
 مرن اس وجہ سے کہ عورت کی جسمیت
 بے شکست چھٹی ہوئی ہے اور وہ انتہائی مردی
 لڑی اور بھوک کو مرد کے مقابل میں بہتر
 داشت کر سکتی ہے، بلکہ سائنسی حلقوں
 اس ترقی پذیر رجحان خیال کی بنا پر بھی
 مرد سے عورت کو بقلے جیات کے لیے
 خاص استعداد عطا فرمائی ہے اور وہ
 لانی اور جذباتی شکست و ریخت کے
 بلکے لیے ایک مخفی حربہ رکھتی ہے۔



امراض قلب کے احتمالی پہلوؤں کے ایک محقق کا بیان ہے کہ دونوں
 قوتوں میں عورت قوی ترصنفت ہے۔ عورتوں کے تمام توانائی یہ کالیں بہتر ہیں۔
 مردوں کی نسبت جراحیات کا بار بہتر برداشت کر سکتی ہیں اور بیشتر امراض
 لیے بہتر قوت برداشت رکھتی ہیں۔

زمانہ جنگ کی طبی رپورٹوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ تھلیہ آبادی کے بعد جنگی
 قوتوں میں مصائب زندگی کا مقابلہ عورتوں نے مردوں کی یہ نسبت زیادہ
 لیسے کیا۔ خوفناک حادثات کا چشم دید مطالعہ کرنے والوں کا بیان ہے کہ
 ان کے مقابل میں عورتیں زیادہ پرسکون تھیں۔ بالخصوص جب کہ ان کے
 مان کے دوسرے افراد شدید خطرے کی زد میں تھے۔ دائمی امراض کے
 خاتونوں میں عورتوں کی یہ نسبت مردوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے اور خود کشی
 خاتونوں میں بھی مردوں ہی کی تعداد زیادہ ہوتی ہے۔

ہر ازنی عورتوں کو مردوں پر فوقیت حاصل ہے۔ گو عورتیں
 مردوں کے مقابل میں زیادہ بار بیاہوا کرتی ہیں، مگر ذیاسطیس کے سوائے وہ
 دوسرے مہلک امراض کا مقابلہ زیادہ کامیابی کے ساتھ کر سکتی ہیں۔ اموات
 کے بلقی صداقت ناموں میں جن ۶۴ مہلک اسباب امراض کے نام عموماً
 پائے جاتے ہیں جن میں حادثات، پیدائشی نقائص ساخت، امراض، قتل عمد

اور خود کشی کی وارداتیں، وغیرہ شامل ہوتی
 ہیں۔ ان میں سے ۱۵۷ اسباب مرض ایسے ہیں
 جو عورتوں کی بہ نسبت مردوں میں زیادہ
 ہلاکت خیز ہوتے ہیں۔

زنانہ تفوق کی توجہ

اس صورت حال کی کیا توجہ کی جا سکتی
 ہے؟ عورتیں کیوں زیادہ قوی اور جفاکش
 ہوتی ہیں؟

عام خیال ہے کہ عمر جدید کی زندگی
 عورتوں کی بہ نسبت مردوں کے لیے خاص
 طور پر زیادہ سخت اور پر مصائب ہے۔ لیکن
 تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ یہ نظریہ غلط صحیح نہیں ہے۔ اس ضمن میں
 شمالی کیرو لینا یونیورسٹی کے ماہر عرائیات روپرٹ وائس اور ایک جیسوسٹ
 پادری فادر فرانسس ٹلگن نے تقریباً (۳۰۰۰۰) ہزار افراد ہول ورتاکر لائیو
 خوں کے عرصہ جیات کا مطالعہ کیا۔ دونوں گروہ کے افراد نے تقریباً پچاس
 سال تک ایک ہی جیسی مثالی زندگی گزاری تھی، جو نفس پرستی اور مہمی بار
 دونوں سے خالی اور پاک تھی۔ ۱۹۵۷ء میں ان تحقیقاتی کارکنوں نے یہ
 رپورٹ پیش کی کہ ان میں یہ لحاظ طوالت عمر اہوں پہلے سال
 کی فوقیت رکھتی تھیں۔ اب ان کی مدت جیات بڑھتے بڑھتے ۱۹۵۷ء میں
 ۸۰ سال تک زیادہ ہو گئی۔ بیرونی دنیا میں بھی عورتوں کی مدت جیات
 میں تقریباً اسی تناسب سے اضافہ ہوا تھا۔ اس تجرباتی تحقیقات سے مرعیا
 ظاہر ہوتا ہے کہ عمر حاضر کی پرحید و جہد زندگی کا بار طول جیات پر کوئی مضر
 اثر نہیں رکھتا ہے۔ چنانچہ ماہرین عرائیات نے اس مسئلہ کو ماہرین جیات
 کے فیصلہ پر چھوڑ دیا۔

ہوتا ہے۔ اسی واسطے رومانزم اور ورم مفاصل کی تشخیص میں ایسٹریکٹو میڈیٹیشن کو زیادہ تیز کرنے کے لیے ACTH اور کارٹیسون وغیرہ اور یہ علاوہ استعمال کی جاتی ہیں۔

اب اوکلاہما میڈیکل ریسرچ فاؤنڈیشن کے ڈاکٹر رابرٹ کا خیال ہے کہ عورتوں کی عظمی قوت کے راز میں جگر کا کچھ دخل ہونا ممکن ہوتا ہے، کیونکہ جگر ہی ہارمونوں کی ساخت و پرداخت میں بڑا کردار ہے۔ ڈاکٹر فنان کو اس واقعہ سے دل چسپی پیدا ہوئی کہ اس شخص جس پر دورہ قلب کا حمل ہوا ہو، اس کے نظام جسم میں ایسٹروجن کو متغیر کر دیتا ہے کہ اس کے قارور سے کے امتحان سے یہ معلوم ہو سکتا اس پر تاجی حمل ہو چکا ہے۔ ڈاکٹر فنان نے جگر کے کئی اے اعمال لگایا ہے جو عورتوں اور مردوں میں مختلف ہوتے ہیں اور وہ اس عمل کے اسباب کی تلاش و جستجو میں ہیں۔

چنانچہ اگر عورت کی قوت ایسٹروجن پر مبنی ہے، تو یہ راز مونت میں سے وابستہ ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹر لونی کا ذکر کیا خوب منقولہ مرد اعلیٰ درجہ کی تخصیص یافتہ مخلوق ہیں۔ وہ حریزہ منوی کی طرح ایک لمحہ بھر کا ہیجان اور اُن کا حیاتیاتی وظیفہ ختم ہو جاتا ہے۔ عورت دراز غری محض اس وجہ سے ہو سکتی ہے کہ وہ حاملہ جات ہیں۔

بقیہ غذائی رسد کے نقصانات
میں اتنی کیلوریاں (حوالے) نہیں ہوتیں جتنی دوسری قسم کی غذاؤں میں۔ علاوہ ازیں اس کی غذائی قدر و قیمت قابل غور ہے۔ اس کے باوجود والے اس کی مذمت کرتے ہیں، بورڈ کے چیرمین کو یہ یقین ہے کہ خیالات لیے سینما سے زیادہ موثر اور کوئی ذریعہ نہیں ہو اس لیے متحرک تصاویر کا کا ذریعہ بننے کی کوشش کی گئی ہے۔

جہاں تک حراروں کا تعلق ہے ہم بتانا چاہتے ہیں کہ مٹھائی دوسری غذاؤں سے زیادہ حرارے ہوتے ہیں۔ صرف خالص شکر خالص اور بعض اقسام کے مغزیات اس سے مستثنیٰ ہیں۔ ہم ایسے لوگوں کو جب ایک دفعہ میں آدھ پاؤ یا دو بھر مٹھائی کھاتے ہیں۔

یہ ہیں سائنسی طریقے جو اپنے آرٹ کے کمالات کی وجہ سے ذہن پر چھلکے ہوئے ہیں اور اس آرٹ نے اسٹیا کی حقیقت اور کوہاری نگاہوں سے مستور کر دیا ہے۔ (ماخذ از ہیڈلش، امریکا)

ماہرین حیاتیات نے سب سے پہلے یہ خیال کیا کہ عورتوں کی طویل مدت زندگی اُن مستزاد ارثی ایکس کروموسوم کی وجہ سے ہے، جو استقرار عمل کے وقت اُن کے حصے میں آتے ہیں۔ چنانچہ مرد (جو اس حصے سے محروم رہتے ہیں) ابتدا ہی سے بعض ایسے صنفی الاصل ارثی عوارض کی زد میں رہتے ہیں، جیسے کمیش نزیفیت (بکثرت جریان خون ہونے کی استعداد) رنگ کوری، ارثی عضلی سور تغذیہ، وغیرہ۔ نیز مردوں کے خون میں گاما گلوبین کا جز فیہ موجود ہوتا ہے۔ یہ ایک ایسا جز ہے جو خون کے اندر اُن اجسام مدافہ کی پیدائش کے لیے ضروری ہے، جو جراثیمی امراض کی سرایت کی روک تھام کرتے ہیں۔ عورت کی درازی عمر کے اسباب میں سب سے دل چسپ یہ حقیقت ہے کہ دورانِ حمل میں عورت کی قوتِ مقاومت مردوں سے بہت بہتر ہوتی ہے۔ مثلاً شریان تاجی کا مرض حاملہ عورتوں میں مردوں کے مقابلہ میں پانچ یا چھ گنا کم واقع ہوتا ہے۔

صنفی ہارمونس، (۱) ٹیسٹو ایسٹرون (مردانہ ہارمون) اور (۲) ایسٹروجن (زنانہ ہارمون) دونوں کے کیمیائی سالمات مماثل ہوتے ہیں۔ یہ دونوں ہارمون مرد و عورت دونوں میں موجود ہوتے ہیں، مگر مختلف مقداروں میں۔ ایسٹروجن عموماً مسکن اثر رکھتا ہے اور جب عورت کے مہینے سرگرم عمل ہوتے ہیں تو یہ ہارمون اُس کے جسم کے تمام حصوں میں پہنچا رہتا ہے۔ ٹیسٹو ایسٹرون پیداکرتا ہے۔ یہ استحالہ، نبض، آدنس کو زیادہ تیز کر دیتا ہے۔ چنانچہ اس بیج ہارمون کی زیادتی کی وجہ سے مرد عورت کے مقابلہ میں، اپنے اجسام کو زیادہ سرعت کے ساتھ جلا ڈالتے ہیں (زیادتی استحالہ کی وجہ سے)

عورت میں جمالیٹروجن قدرتی طور پر موجود ہوتا ہے، وہ اُسے کو لیٹرال چربی کے جماؤ اور تاجی مرض سے محفوظ رکھتا ہے۔ (تاجی مرض میں قلب میں اس چربی کا جماؤ زیادہ ہوتا ہے، ماہرین کا خیال ہے کہ چونکہ دورانِ حمل میں عورت کے جسم میں ایسٹروجن زیادہ ہو جاتا ہے۔ اس لیے حاملہ عورتیں سرائی امراض سے زیادہ محفوظ رہتی ہیں۔ ایسٹروجن خون میں اکالہ جراثیم سفید خلیات کی تعداد کو بڑھا دیتا ہے۔ یہ بھی مشاہدہ کیا گیا ہے کہ دورانِ حمل میں عورت عوارض ورم مفاصل، ورم المفاصل اور دماغی ماضی طور پر شفا یاب ہو جاتی ہیں۔ یہ اثر بھی ایسٹروجن کی زیادتی کی وجہ سے

حیاتِ روح

(سائنس کی نظر سے)

ایم ایس
SAM/6L



ڈھکوسلہ کسی نہ جانی پہچانی جگہ کے لیے کھڑا کر دیتا ہے۔
لیکن اس حقیقت سے بھی انکار نہیں کہ کئی نامراد ایسے بھی ہیں جن کے لیے
موت ایک برکت ہے۔ ایک راحت اور رحمت ہے اور وہ اپنے ہر دکھ کی دوا
اسی کو سمجھتے ہیں۔ غالب کہتا ہے

قیدِ حیات و بندِ غم اصل میں دونوں ایک ہیں
مرت سے پہلے آدمی غم سے نجات پائے کیوں
اسی طرح سکاٹ لینڈ کا مشہور شاعر ہرٹز پکار پکار کر کہتا ہے،
”موت آ تو غریبوں کی محبوب ترین دوست ہے“

جبکہ جیسا فلسفی موت کو زندگی کی طرح ایک قدرتی قانون تصور کرتے ہوئے
کہتا ہے،

”میں نے موت کے متعلق کئی دفعہ غور کیا ہے اور ہمیشہ اس نتیجے
پر پہنچا ہوں کہ انسان کے لیے یہ سب سے کم مصیبت ہے“
اسی عالم رنگ و بو میں کبھی ایسے لوگ بھی مل جاتے ہیں جو یہ کہا کرتے ہیں کہ
کیا نزع کی تکلیفوں کا مزاج موت نہ آئے جوانی میں
کیا لطف جنازہ اٹھنے کا ہر گام پہ جب ماتم نہ ہوا
لیکن یہ خیال بھی بڑا عجیب سا خیال ہے (مذہبی نقطہ نگاہ سے الگ ہو کر) کہ
اس زندگی کے بعد ایک اور زندگی بھی ہے۔ اور موت کے بعد کیا ہوتا ہے یا ہوگا
ہمیلیٹ کی زبان سے شکسپیئر یہ کہلواتا ہے:

”موت نیند ہے۔ مگر اس نیند میں خواب بھی آسکتے ہیں اور یہی
تو مصیبت ہے! نہ جانے موت کی نیند میں کیسے کیسے خواب آئیں!“

موت اور زندگی کا سوال قدرت کے ہر منظر ہرے میں موجود ہے۔ لہذا
اگلش جس میں ہر تپہ نہ ہست کی جان ہوا اور ہر پھول نشاطِ روح کی معراج،
ان کے آنے پر بر باد ہو جاتا ہے۔ پتے جھڑ جاتے ہیں اور پھول کھلا جاتے ہیں۔
رج، خیاند اور ستائے طلوع ہونے کے بعد غروب ہو جاتے ہیں، لیکن ان
دن کی موت کے لیے قدرت نے ایک وقت مقرر کر رکھا ہے لیکن انسان جو زندگی
میں کا بطلِ اعظم ہے اس کے لیے کوئی حد مقرر نہیں۔ اس کے ہاں زندگی
ہوت کا جلی دامن کا ساتھ ہے لیکن موت کا وقت مقرر نہیں۔ حقیقت بھی
ہو کہ اس زندگی میں اگر موت کی خلش نہ ہوتی تو یہ زندگی بھی شاید بے مزا ہی
نہ بقول غالب

ہوس کو ہے نشاطِ کار کیا کیا

نہ ہو مرنا تو جینے کا مزا کیا

موت چونکہ ایک ”اٹل“ بات ہے اس لیے انسان اس سے یہاں تک
ن ہو چکا ہے کہ خود موت کے متعلق یعنی اس کی نوعیت کے متعلق بڑے
ناک سے تجرباتی قیاس آرائیاں شروع کر دی ہیں لیکن یہ نام ”موت“ کچھ
فد ہونا کہ ہے کہ اس کے خیال سے ہی بدن میں ایک کپکپی سی پیدا ہوتی جو
ڈرتی ہے روح بھی مری اور دل بھی کانپتا ہے
مرنے کا نام موت لو مرنا بڑی بلا ہے
بعد کے کو دیکھ کر پروفیسر آرنلڈ پکار اٹھتا ہے!

”موت ایک اٹل قانون ہے جسے فانی انسان ناقابلِ برداشت
سمجھتا ہے اور نہ جانے کس قسم کی ایک دوسری زندگی کا عجیب سا

سے اگر دل بھی سختی ہو، نظر بھی آسکتی ہو اس قسم کا ملنا یا نظر آنا مزید
کی دلیل ہے۔ جتنی محبت، جتنا لگاؤ، دونوں کو آپس پر
ہونگا اتنا ہی احساس بھی زیادہ ہوگا۔ ”روح کا بھی وہ احساس ہے
اسے کسی اس دنیا کی طرف، جسے وہ چھوڑ چکا ہے، واپس لے آتا ہے۔“
ابن کارڈک وہ مسیح پہلا عالم روحانیت ہے جس نے محبت کے اصول پر نظر
دلا، اہل نظر کے سامنے پیش کیا تھا۔ اس کا قول یہ ہے:

”انسان کے لیے موت ہی محبت کے لیے موت نہیں۔ اگر محبت زندہ ہو
انسان اس مادی دنیا میں بایاگی اور دنیا میں، دونوں میں آخر
سلسلہ برابر قائم رہتا ہے۔“ ارواح ”اگر چاہیں تو خود بخود کسی
تحریک کے بغیر ہماری طرف متوجہ ہو سکتی ہیں اور ہم بھی اپنے خیال کی آواز
اور طلسم سے انھیں اپنی طرف متوجہ کر سکتے ہیں۔“

اس نظریہ پر اگر غور کیا جائے تو بالکل صحیح معلوم ہوتا ہے ہم نور
کہ ہمارے دل ایک دوسرے کے جذبات سے متاثر ہوتے ہیں۔ ایک شخص جو
دُعا ہو اگر اس پر کوئی اُفتاد پڑی ہو تو ہم جہاں بھی ہوں اس سے کسی نہ کسی
آگاہ ہو جاتے ہیں۔ رہا یہ کہ یہ عمل ہوتا کیسے ہے، یہ مسئلہ حل طلب ہے۔ کوئی
اور تاثرات کی کیفیت کچھ ایسی ہوتی ہے جو الفاظ کی حد میں نہیں آسکتا
ہمارے پاس ایک ہی جواب ہے ”محبت“ اسی جواب کی تصدیق سائنس
کسی رُوح کے اپنے بچھڑے ہوؤں کی طرف متوجہ ہونے کا راز صرف مت
شاعر مشرق علامہ اقبالؒ فرماتے ہیں۔

ہے ابد کے نغور دیرینہ کی تہیہد عشق
عقل انسانی ہے فانی زندہ جاوید عشق
رخصت محبوب کا مقصد فنا ہوتا اگر
جوش الفت بھی دل عاشق سے کرجاتا سفر
عشق کچھ محبوب کے مرنے سے مرجاتا نہیں
”روح“ میں غم بن کے رہتا ہو مگر جاتا نہیں
مرنے والے مرنے ہیں لیکن فنا ہونے نہیں
یہ حقیقت میں کمی ہم سے جدا ہوتے ہیں
ہو بقائے عشق سے پیدا بقا محبوب کی
زندگانی ہے عدم نا آشنا محبوب کی

جہانک نذر ہیکل تعلق ہو رہا پڑتا ہو کہ موت کے بعد ایک زندگی اور بھی ہو لیکن ملکہ
پرست یورپ کی اس سے تسلی نہیں ہوتی وہ اس نظریہ کو سائنس کی کسی کوئی پرہیز کر
دیکھنا چاہتا ہو مغرب صرف اس چیز کو ماننا ہے جسے تجربہ اور مشاہدہ سند قرار دے۔ چنانچہ یورپ
میں ایک طویل عرصے سے ہنرمیں تجربہ کیے جا رہے ہیں اور سائنس کی روشنی میں
کھائے یورپ نے تسلیم کر لیا ہے کہ انسان مرکز فنا نہیں ہوتا بلکہ اسے ایک زندگی سے بھی
دوچار ہونا ہو یہی وہ زندگی ہے جسے حیات بعد المات کہنا ہم سے یاد کیا جاتا ہے۔

پرفیسر شولمان جو امریکا کے ملکہ یہود میں ایک ممتاز حیثیت کے مالک، اُن کا کہنا ہے،
”تمام حق پرست تسلیم کرتے ہیں کہ اس زندگی کے بعد ایک زندگی اور زندگی
بھی ہو جو ہم کا مٹی میں مل کر مٹی ہو جانا ایک ناقابل تردید حقیقت ہے۔
سائنس کا یہ دعویٰ اگر صحیح ہو کہ انسان کا جسم مرنے کے بعد فنا نہیں ہوتا
اس سے کیسے انکار کیا جاسکتا ہے کہ ”روح“ جو امر اللہ ہے اس کیلے
فنا نہیں۔ ارواح کے لیے زمان و مکان میں موت نہیں۔ ارواح روز
اول سے خیر فانی ہیں اور دوسری دنیا سے انکار جہالت ہے۔“
اسی دوسری دنیا کو اگر ہم چاہیں تو بقائے دوام کہہ لیں۔ مشہور فلاسفر نٹاشا اسٹنگ کا
قول ہے: ”میں ذاتی طور پر بقائے دوام کا اس لیے قائل ہوں کہ اس نظریہ کو
اگر تسلیم کر لیا جائے تو بُرائیوں کا بڑی حد تک انسداد چھوڑتا ہو۔ حیات
روح“ ایک ایسا عقیدہ ہے جو انسان کو بُرے کاموں سے روکے
رکھتا ہے اور نیک کاموں کی تحریک دلاتا ہے۔“

دیکھنا یہ ہے کہ ”روح“ کیا ہے؟

لاطینی، یونانی اور سنسکرت میں ”روح“ کا مفہوم ”سائنس“
ہے۔ وہ سائنس جس پر ہر جاندار زندگی کا انحصار ہے۔ آج سے ہزاروں سال پیشتر بھی
”روح“ کا دوسرا نام ”سائنس“ ہی تھا۔ ان لوگوں کا خیال تھا کہ ”سائنس“ یا ”روح“ جب
جسم چھوڑ کر اپنی لود و باش کے لیے کوئی اور مقام تلاش کر لیتا ہے تو جسم مرجھا جاتا ہے۔ آج
اس موجودہ زمانے میں بھی موت کا دوسرا نام آخری ”سائنس“ ہی تو ہے۔
مرکز یورپ اور روح کے متعلق بحث کرتے ہوئے لکھتا ہے،

”انسان کی روح اس کے مرنے کے بعد فنا نہیں ہوتی، بلکہ ایک نئی
زندگی کے منتظماً میں داخل ہو کر اپنی نئی دو برابر جاری رکھتی ہے۔
ہیں اس بات کا یقین ہونا چاہیے کہ ہمارے عزیز ہم سے جدا ہو کر
ہیں بھول نہیں جاتے بلکہ ہم سے جدا ہونے کے بعد بھی ہمارے خیال
سے غافل نہیں رہتے۔ وہ چیز جسے ہم ”روح“ کہتے ہیں وہ چاہے تو ہم

گنچاپن اور اس کا علاج



علی ناصر زیدی

SAM-62

گنچ پن کی فضا امر ابھی کچھ عرصہ پہلے تک اس مرض کو علاج سمجھا جاتا تھا، لیکن حالیہ تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ ایسا نہیں۔ گنچ پن کی بارغ مخصوص اسام ہیں۔ ہر ایک کا اپنا اپنا نام ہے۔ یہ تفصیل یہاں ضروری نہیں۔ ان سب سے ایک قسم عام ترین ہے۔ نوے فی صدی سے زیادہ گنچے لوگ اسی کا شکار ہوئے ہیں اور اس کی بچان مشکل نہیں۔ اس میں یا تو آگے کے بال پیلے اڑتے ہیں اور یہ سلسلہ بھیجے تک بڑھنا چلا جاتا ہے یا آگے کے بال تو سلاستہ ہیں اور پچھے کی طرف کے بال اڑتے شروع ہوتے ہیں یعنی گنچاپن پیچھے سے آگے بڑھتا ہے

جب سر کا بہتر حصہ اس کی نظر ہو جاتا ہے تو صرف دائیں بائیں اور نیچے خاشیے طرح چند بال رہ جاتے ہیں انھیں خواہ کسی طرح بھی بنایا جائے، چمکا یا جائے باطن طرح سے لگنھا پھیرا جائے، درمیان کا چکر دار حصہ چھلکے نہیں چھتا۔ ماہرین نے اسکی سبب معلوم کرنے کی پوری کوشش کی ہے لیکن ابھی تک وہ صحیح معنوں میں کامیاب نہیں ہو سکے۔ گنچاپن اس وقت اور بھی زیادہ ناقابل علاج ہو جاتا ہے جب اس کا سبب حصص وراثت ہو لیکن خوش قسمتی سے صرف سلی رجمان ہی اس کا باعث نہیں ہوتا۔ دیگر اسباب میں سر کی غیر معمولی خشکی، متواتر غذا کا فقدان، جراثیم کا حملہ، ہارمونوں کا عدم توازن، خون کا ناقص دوران، سر میں کسی قسم کی چوٹ لگ جانا یا کوئی دوسرا مرض خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔

مختلف اسباب: انہی اسباب کو گنچ پن کی عام برس قسم کے بے نامے دار طریقہ اپنا ہے۔ ان میں سے کچھ قابل علاج ہیں۔ اگر شخص دست ہو جائے اور متعلقہ فرد توجہ کے ساتھ علاج کرے تو سر پر بالوں کا دوبارہ آگ آتا لگتی ہے۔ سر کی خشکی خاص عام ہو چکی ہے۔ لوگ اسے دور کرنے کے لیے طبع طرح کے صابن اور تیل استعمال کرنے میں لگن ستا رہے ہیں۔ انھیں یہ معلوم نہیں کہ یہ نیکایت بیرونی قسم کی نہیں ہوتی۔ اس کا سبب اصلی ہوتا ہے،



دہ خواہ کچھ بھی ہو لیکن حالیہ تحقیقات شاید یہی کہ دنیا میں گنچاپن برابر بڑھ رہا ہے۔ سفید دام اقوام میں یہ مرض، اگر ہم اسے مرض کہہ سکتے ہیں اور بھی زیادہ ترقی کر رہا ہے۔ صرف مرد ملکہ عورتیں بھی "فانخ البال" ہوتی جا رہی ہیں۔ علمائے انسانیات کہتے ہیں کہ اگر مصروف حال ہی رہی تو اب سے تقریباً ایک صدی بعد اترف المخلوقات میں یہ کسی کے سر پر بھی بال نظر نہیں آئیں گے۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ ذاتی وجاہت قدرت کا اولین العام ہوا اور اس عام کو رد رار رکھنے میں بال بڑی مدد کرتے ہیں۔ بال گر جانے سے انسان اپنی عمر سے بہن زیادہ معلوم ہونے لگتا ہے بعض لوگ اسے صحیح معنوں میں فارغ البال یا خوں مس ہونے کی دلیل یا نشانی قرار دیتے ہیں۔ یہ دوسری بات ہے کہ شیشین پر بہت سے لی بھی بالوں سے یکسر محروم نظر آتے ہیں۔

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ دماغی کام زیادہ کرنے سے بال گرنے لگتے ہیں۔ اس کہنے میں کہ یہ ایک نسلی خصوصیت ہے۔ اگر باپ کے بال گرتے ہیں تو بیٹا بھی گنچا ہو جاتا۔ بات میں ایک حد تک صداقت ہو اور ہم آگے چل کر اس پر کچھ روشنی ڈالیں گے۔ اگرچہ اسے کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ آج تک کہیں سے میں نہیں آیا کہ کوئی شخص بال گر جانے کی وجہ سے مر گیا ہو لیکن چونکہ موجودہ ذاتی وجاہت اور حسن کو بہت زیادہ بہت حاصل ہے اس لیے بہت سے ڈاکٹر، انسانیات کے ماہرین اور دوسرے محققین و مضمون پر سرگرمی سے تحقیقات کر رہے ہیں۔

اس سرگرمی کی ایک بڑی وجہ یہ ہے کہ اب مردوں کے علاوہ بہت سی عورتیں بالوں سے محروم ہوتی جا رہی ہیں۔ مرد بچا ہے تو اسے محرومی یا مرض کو اب تک بڑاشت دیتے رہے لیکن عورتیں غالباً ایسا نہیں کر سکیں گی۔ سائنس کی ہر شاخ اور سائنسدانوں ہر ذوق گنچ پن کا علاج دریافت کرنے پر تڑپ جاتے گا۔

اور وہ یہ کہ جب ایک قسم کے غدود ہمارے جسم میں ضرورت سے زیادہ رطوبت خارج کرنے لگتے ہیں تو ہمیں یہ شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔ ظاہر ہے ان حالات میں خارجی ملاج کوئی فائدہ نہیں پہنچا سکتا۔ اس غدود کو ”ٹیمس غدود“ کہتے ہیں۔

شاید آپ نے محسوس کیا ہو ہمارے بالوں کی جڑوں میں ایک چکنا ماذہ ضعیف سی مقدار میں ہوتا ہے۔ ایک امریکی ماہر نے بعض جانوروں پر اس تجربے کا مادہ تجویز کیا ہے۔ جب ان کی کھال یا بالوں پر ماذہ ملا گیا تو ان جانوروں کے بال جھڑنے لگے۔ ان تجربات سے یہ شبہ ہوتا ہے کہ ہمارے بال غالباً اس تجربے کا مادہ کی افراط کی وجہ سے گرتے ہیں۔ یہ ماذہ خواہ مرد کا ہو یا عورت کا اس کے کیمیائی خواص میں کوئی فرق نہیں ہوتا یعنی جو سب مردوں کے گٹھے پن کا ہوتا ہے وہی عورتوں کے گٹھے پن کا بھی ہو سکتا ہے۔

ایک سائنس دان نے یہ تجویز پیش کی ہے کہ مردانہ ہارمون ’اینڈروجن‘ (ANDROGEN) کی اضافی پیداوار کی وجہ سے گٹھ پن پیدا ہوتا ہے۔ انھوں نے اس سلسلے میں بہت سے مردوں پر تجربات کیے ہیں۔ شاید یہی وجہ ہے کہ بالوں کے گرنے کا سلسلہ بلوغت کے بعد شروع ہوتا ہے۔ بچوں کے سروں پر گٹھ پن بال ہونے ہیں۔

نسلی تعلق :- عام طور سے یہ دیکھا جاتا ہے کہ گٹھ پن بیٹے کو باپ سے ورثے میں ملتا ہے۔ ممکن ہے اس کا تعلق بھی ہارمونوں سے ہو لیکن ضروری نہیں کہ گٹھ پن باپ کے سب بیٹے گٹھ پن بلکہ حالیہ تحقیقات نے تو یہ بات ثابت کر دی ہے کہ اگر ایسے کسی باپ کے چار بیٹے ہیں تو دو کے سر پر بال ہوں گے اور دو کے سر پر گٹھ پن ہونے شروع ہو جائیں گے۔ اس سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ نسلی خصوصیات صرف ایک حد تک اس سلسلے میں اثر انداز ہوتی ہیں۔ انھیں کسی کھیت کی شکل نہیں دی جاسکتی۔

اہم زیادہ سے زیادہ یہی کہہ سکتے ہیں کہ بیٹے کو باپ سے یہ خصوصیت ورثے میں مل سکتی ہے کہ اس کے جسم میں بھی اینڈروجن یعنی مردانہ ہارمون زیادہ تیزی اور زیادہ مقدار میں پیدا ہوں۔ اس کے علاوہ گھوٹری کی شکل بھی بالوں کے ہونے نہ ہونے پر اثر ڈالتی ہے۔

عورتوں میں اینڈریل (ADRENAL) غدودوں کا نقص یا ان کا ضرورت سے زیادہ بڑھا ہوا عمل یا بعضہ دان کی کوئی خرابی بالوں کے گرنے کا سبب بنتی ہے۔ نہ صرف یہ بلکہ ان میں دوسرے مردانہ آثار بھی نظر آتے لگتے ہیں مثلاً چہرے سینے اور بازوؤں پر بال اگل آتے ہیں جہاں صرف مردوں کے ہوتے ہیں۔ وراثت کا مسئلہ یہاں بھی صادق آتا ہے یعنی گٹھ پن عورتوں کے باپ بھی عام طور پر گٹھ پن ہوتے ہیں۔

شاید آپ نے سنا ہو کہ ٹوپی اوڑھنے سے خاص طور پر تنگ ٹوپی استعمال

کرنے سے سر کے بال گرنے لگتے ہیں۔ سائنسی تحقیقات بھی اس کی شہادت دے رہی ہیں۔ عمل اگرچہ ہوتا ہے بڑا سست رفتار لیکن آخر میں سر کو تنگ کرنے کے چھوڑنا وجہ غالباً یہ ہے کہ تنگ ٹوپی سے کپٹھنی کی رگیں دب جاتی ہیں جو اوپر سر تک پہنچنے لگتی ہیں۔ رگوں کے دہنے کی وجہ سے خون کا دوران وہاں تک ٹھیک نہیں ہوتا اور ضروری غذا نہیں ملتی۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ قبل از وقت گرنے لگتے ہیں۔ وراثت کا مسئلہ عمل :- اس میں کوئی شک نہیں کہ وراثت اور نسلی کا بالوں کے گرنے اور نہ گرنے پر بڑا اثر پڑتا ہے۔ اکثر اوقات بچے کے سر کی تنگ سرجیسی ہوتی ہے۔ سر کی شکل کا آپ کے گٹھ پن نہ ہونے پر براہ راست اثر پڑتا ہے۔ سر لمبوتر، پتلا ہوتا ہے اور بعض کا بیضوی۔ اول الذکر میں خون کا دوران سے ہوتا ہے لیکن بیضوی شکل کے سر کے بالائی حصے میں خون کے خلیے دب جاتے ہیں اور ان سے خون اچھی طرح گردش نہیں کرتا۔ یہی وجہ ہے کہ لمبوترے سروں کی تعداد بیضوی سروں کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہوتی ہے۔

حجامت کا اثر :- عام طور سے یہ سمجھا جاتا ہے کہ دماغی کام کرنا بال گر جاتے ہیں اور یہ بات ہے بھی درست۔ وجہ اس کی یہ ہے کہ جیسے جیسے زیادہ کرتے ہیں ہمارے دماغ کے حجم میں اضافہ ہوتا جاتا ہے لیکن گھوٹری اور حجم اس کے ساتھ ساتھ نہیں بڑھتا۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خلیوں میں خون کی طرح نہیں ہوتا۔ بالوں کو ضروری غذا مناسب اور کافی مقدار میں نہیں ملتی چھوڑنے لگتے ہیں۔ موجودہ تہذیب سے قبل جب زندگی نسبتاً آسان اور کم کہیں نظر نہیں آتا تھا اور شاید یہی وجہ ہے کہ عورتیں مردوں کے مقابلے میں اس سلسلے میں بندروں پر کچھ تجربات کیے گئے ہیں۔ ایک ڈاکٹر نے سروں کی کچھ کھال جھیل کر باقی ماندہ کو ٹانگوں کی مدد سے کس کر جوڑ دیا۔

گٹھ پن کا علاج

جہاں تک گٹھ پن کے علاج کا تعلق ہے حال کچھ زیادہ دل خوش کن، اتنا یقین کے ساتھ کہا جاسکتا ہے کہ اشتہاری دوائیں اور طرح طرح کے کرٹس سے سر پر بال نہیں اگ سکتے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ جلد کو کچھ کامیابی ہوتی ہے لیکن وہ بھی شروع میں۔ مثلاً بعض لوگ سر پر بار بار دھو، بعض ماسٹ کر لے ہیں۔ سر کا جو حصہ کھیت کے ساتھ رگڑا جاتا رہتا ہے بال موجود رہتے ہیں وغیرہ وغیرہ، لیکن جب بال کافی گر جائیں تو یہ تمام کار

کا ناقص فعل بھی اس کے لیے ذمے دار ہوتا ہے، لہذا اس طرف بھی توجہ کرنی چاہیے۔ بعض اوقات بالی بلڈ پریشر یا فشار الدم، امراض قلب، ناقص جگر، ریا ح معدہ اور ایسے ہی دوسرے امراض کے نتیجے میں بھی سر کے بال گرنے لگتے ہیں۔

ایسے موقعوں پر ماہرین باقاعدہ علاج کا مشورہ دیتے ہیں مثلاً پہلے پیشاب، خون اور ہارمون وغیرہ کا جائزہ ضروری ہے۔ ہارمون کا مسئلہ ایسا ہے کہ ہمیں پتہ بھی نہیں چلتا اندر اندر ہی اندر بہت سی تبدیلیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ بالوں کے گرنے اور گنجانے پیدا کرنے میں ان تبدیلیوں کا بڑا ہاتھ ہے لیکن بدقسمتی سے ان کا تعین اور علاج آسان نہیں۔ کم از کم ہمارے ملک میں تو یہی صورت ہے۔ محض ادویہ جو جلد کو تھوکی دیکیں بعض حالات میں سود مند ثابت ہوتی ہیں۔

ستہاری دواؤں پر پرہیز کرنا اور جلد کو آسترے کے اختیار میں دے دی فائدہ نہ ہوگا۔

بچے ہاں اگر کوئی علاج ہے تو یہ کہ شروع سے سر کو صاف رکھا جائے، تیز صابن استعمال اور قدرتی قوانین کی پابندی کی جائے۔ بعض لوگوں کے بالوں کے لیے انڈیا بھی مفید ہے ہی بال گرنے کا سلسلہ شروع ہو چکے ہیں کم از کم ایک مرتبہ ایک انڈے سفدی کو یک جان کر کے اس سے سر کی مالش کی جائے۔ چند گھنٹوں بعد گرم پانی دیا جائے۔ انڈے کی بو ذرا ناگوار تو گزرتی ہے لیکن یہ نسخہ ہے آزمودہ اور خوب ہنس آگئے تو گریں گے بھی نہیں۔

جن لوگوں کو گنچے کی شکایت ہے یا پیدا ہو رہی ہے، انہیں یاد رکھنا چاہیے جب سرٹ ان کے مرتبہ چھوڑ دینا نہیں ہوتا۔ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ بعض دوا

اپنے بالوں کو سدا بہار رکھیے!

ہمدردن ہیٹرائیل آپ کے بالوں کی قدرتی خوراک ہے

لوں کی افزائش، چمک اور خوشمنائی کے لیے ہمدردن ڈھیٹرائیل کی براہی کھوئی تیل نہیں ہو سکتا۔ یہ روغن لین ان ہی اجزائے بنایا گیا ہے جن کی قدرتی طور پر ضرورت ہوتی ہے۔ اس میں بے نولین، ایک خاص پیدل وار بھی شامل ہے جو سر کے بالوں اور جلد کے لیے نہایت مفید اور آزمودہ ہے۔ اس کا استعمال آپ کے بالوں کو بیماریوں سے محفوظ رکھے گا اور ان کی چمک دمک قائم رہے گی۔ بالوں کی قدرتی غذا وہ چکنائی ہے جو ان کی جڑوں میں کچھے ہوئے چھوٹے چھوٹے غدودوں سے رستی رہتی ہے۔ بالوں کی جیلہ پیمایاں انہی غدودوں کے خواب ہو جانے سے پیدا ہوتی ہیں۔ جب ان کی قدرتی سونٹیں سوکھ جائیں تو خشکی اور اس کے ساتھ بالوں کا جھڑنا لازم ہوتا ہے۔ ہمدردن ڈھیٹرائیل اس بات کی اجزا کی میائی عمل کے ذریعہ حل کیے گئے ہیں جن میں وہی اجزا موجود ہیں جو بالوں کی جڑوں میں ناقابلِ پائے جاتے ہیں۔ اسی لیے ہمدردن ڈھیٹرائیل اپنے فائدوں کے لحاظ سے ممتاز ہے اور یقیناً بہترین ہے۔

اپنے بچوں کے بالوں کا خیال رکھیے!

وہ تیل ہے، ہیش رائیل، کہ دیا جائے بچوں کے لیے مفید نہیں ہوتا۔ ان کی نرم جلد اور بالوں کی جڑوں کے لیے صرف "ہمدردن ڈھیٹرائیل" مفید اور قابلِ اعتماد ہے جو بے نولین، اور دیگر بنائی اجزائے بنایا جاتا ہے اور حقیقتاً بالوں کی قدرتی غذا ہے۔ اس کے استعمال سے بال گنے اور پکے نہیں گئے۔

روح افزا خوشبو سے بسایا ہوا

ہمدردن ڈھیٹرائیل

استعمال کیجئے!

اپنی ذمے داریوں سے عہدہ برآ ہونے کے لئے
آپ کو توانائی کی ضرورت ہے



اس زمانے میں انسان پر طبعی طرح کی فہم داریاں مسلط ہیں جو اس کی صحت کو اندر ہی اندر
کھائے جاتی ہیں۔ اس کا مداوا عام خوراک سے نہیں ہو سکتا۔ اس کی صحت اور توانائی کو
برقرار رکھنے کے لئے تو سنکارا جیسی بھرپور غذائیت کی ضرورت ہے جو اس کے جسم اور
دماغ دونوں کو قوت بخشنے۔

سنکارا ایک جنرل ٹانگ ہے جس میں بکثرت ڈیٹا منر، معدنی اجزاء اور جربڑی بوٹیاں اس
خوبی سے شامل کی گئی ہیں کہ یہ ہر موسم میں اور ہر عمر کے لوگوں کے لئے یکساں مفید ہے۔



سنکارا
آپ کے اور آپ کے بچوں کے لئے بے مثل ٹانگ



ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈسٹرکٹ لاہور



مبغز یا دانتوں کی صفائی کی اشد تاکید کا خاص مقصد یہ ہے کہ ان سے دانتوں کو صاف رکھا جائے اور ان کو دانتوں پر گھسنے سے یعنی مشینی طور پر دانتوں سے ان غذائی اجزاء اور دوسرے مواد کو چھڑایا جائے جو دانتوں کی سطح پر کمزور بنادیتے ہیں۔ اس زلے کی غذا دانتوں کی خرابی کی سبب بڑی وجہ ہے کیونکہ اس میں بڑی مقدار میں نشاستہ اور شکر کے اجزاء ہوتے ہیں۔ قدیم لوگ زیادہ تر سخت اور لیشہ دار غذا استعمال کرتے تھے، جسے بہت زیادہ چبائے اور منہ میں گردش دینے کی ضرورت ہوتی تھی۔ کھردری غذا کے زیادہ چبائے سے دانت قدتنا بڑی حد تک صاف ہو جاتے تھے۔ ہماری غذا آج کل ایسی ہوتی ہے جو دانتوں سے چپک جاتی اور خلاؤں میں گھس جاتی ہے اور اس کو اسی صورت سے چھوڑ دیا جائے تو اس میں کیمیائی فساد پیدا ہو جاتا ہے۔ دانتوں کے اندر تیزاب پیدا کرنے والے جو باکٹیریا ہوتے ہیں وہ دانتوں کو گھلا کر خراب دختہ کر دیتے ہیں اور بالآخر دانتوں پر مکمل تباہی آجاتی ہے۔ اس لیے مصنوعی اشد تاکید کا استعمال لازمی ہو گیا ہے تاکہ دانتوں کو اس تباہی سے محفوظ رکھا جائے۔

یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ لعاب دہن بالکل قدرتی مصفی دندان ہے اور اس لیے بہترین برادر اس کو بجائے طور پر قدرتی غسول دندان کہا جاتا ہے۔ لعاب دہن گھٹیوں سے مزین ہوتا ہے جو مختلف مقامات پر منہ کے اندر واقع ہیں۔ اس میں قدرتی طور پر بعض ایسے خاص پائے جاتے ہیں جو تباہ کن طاقتوں سے دانتوں کی حفاظت کرتے ہیں۔ یہ اپنی اصلی حالت میں بہت رقیق ہوتا ہے تاکہ منہ کی خلائی اس سے دھلیقی نہیں۔ لعاب دہن یومیہ کسی پائنت کی مقدار میں خارج ہوتا رہتا ہے۔ اس میں ایک کیمیائی کیمیائی مرکب پایا جاتا ہے جس کو پتیلین (PTALIN) کہتے ہیں۔ اس میں نشاستہ اور شکر کو براہ راست ہضم کر ڈالنے کی خاصیت ہوتی ہے۔

اس لیے نہایت ضروری ہے کہ دانتوں کی صفائی کی اشیاء میں سیلان لعاب دہن کا پورا خیال رکھا جائے اور اس کو انتہائی اہمیت دی جائے۔ مبغز وغیرہ میں ایسی کوئی چیز نہیں ہونی چاہیے جو لعاب دہن کے ترشح کو کم کرنے والی ہو، بلکہ اس کو لعاب دہن کے ترشح کا محرک اور اس کو اپنی طبعی حالت پر برقرار رکھنے والا ہو چاہیے جو سفوف لعاب دہن کے ترشح میں عامل ہوتا ہو خواہ وہ کھلی ہو اپنے مقصد کا آپ مانے ہوتا ہے اور اگر اس میں کچھ فوائد بھی ہوں تو وہ بھی عارضی ہوں گے اور بڑا نتائج اچھے برآمد نہیں ہوں گے۔

دانتوں پر استعمال کی جانے والی چیزیں دو قسم کی ہوتی ہیں: جن میں دوسرے

دانتوں پر حملہ کر کے اور ان میں جذب ہو کر دانتوں کے کیمیائی جرم کو گھلا دیتا ہے۔ لعاب دہن کا عکس عمل قدرتی طور پر کھاری ہوتا ہے۔ اس لیے منہ کے تیزابات کو بے اثر کر دیتا ہے۔ دوسرا جزو لعاب دہن میں میوسین (MUCIN) ہوتا ہے۔ یہ اپنی اصلیت میں مرش کی طرح ہوتا ہے۔ یہ غذا کو چبائے وقت اس میں کمزور ہو کر غذا کے معدے تک پھیلنے میں مدد دیتا ہے۔ اگر اس کی مقدار زیادہ ہوتی ہو تو یہ دانتوں کی سطح اور درمیانی خلاؤں میں جم جاتا ہے اور وہ حالت پیدا کر دیتا ہے جس کو آج کل دانتوں کی خشکی کا سبب قوی الاثر سبب گردانا جاتا ہے۔ میوسین کی زیادتی سے لعاب دہن بھی غلیظ ہو جاتا ہے اور لعاب دہن منہ کو خسل دینے کا کام اچھی طرح انجام نہیں دے سکتا اور لعاب دہن کے انتہائی اہم کام میں رکاوٹ پیش آتی ہے۔ اسی میوسین کے جم جانے سے دانتوں کا رنگ خراب ہو جاتا ہے اور اس میں دلخ دھتے پڑ جاتے ہیں۔ خود دانتوں میں دلخ دھتے کی استعداد نہیں ہوتی، بلکہ منہ میں میوسین میں ہوتی ہے جس میں جراثیم پرورش پا کر دانتوں کو دلخ دار اور خراب دختہ کر دیتے ہیں۔

ہیں۔

قدیم زمانے سے اس مقصد کے لیے خشک بڑوں کا سفوف، بے پھل سینگ، جلی ہوئی ہڈی یا لکڑی کے کونے کا استعمال کیا جاتا ہے لیکن جرمانہ دندل اس مقصد کے لیے چاک مٹی (کالڈینیٹ آف لائم)، اور آف لائم کو سب سے اچھا خیال کرتے ہیں جو کہ کیمیائی طور پر دانتوں کی ساخت سے مطابقت رکھتا ہے۔ چاک کھاری ہوتا ہے اور فاسفیٹ لائم نہ ترشہ ہوتا ہے اور نہ القلی بلکہ نیوٹرل (دو فلوں قسموں کے درمیان خالی) ہوتا ہے اور یہ بھی سمجھا جاتا ہے کہ منجن اسی وقت پورا فائدہ دیتا ہے۔ برش سے استعمال کیا جائے۔ مناسب لکڑی کی مسواک کو منجن پر ترجیح حاصل ہے کہ وہ برش کا کام دیتی ہے۔ برش کا صحیح طور پر استعمال ضروری ہے ورنہ مسوڑھوں کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔ اس کو داہنے دانتوں پر پھیرنا چاہیے لیکن برش کو دانتوں سے ہمیشہ الگ ہونا اور دائرے کی حرکت ایسی ہو کہ اوپر کے دانتوں پر اس کا نیچے کی دانتوں کے دانتوں میں اوپر کی طرف (ہماری ریلے میں اچھی کا پورا پورا بہتر ہے، اگر کوئی شخص مناسب طریقے سے خلال استعمال کرتا ہے تو ہم کی ضرورت نہیں رہتی کہ برش سے خلا کے گوشت کو زخمی کیا جائے۔ پورا بالکل نرم ہوتا ہے۔ اگر زیادہ نرم قسم کا برش استعمال کیا جائے تو دانتوں پر رگڑ نہیں سکے گا منجن میں ایسے اجزاء ضرور ہونے چاہیے یا لعاب دہن کی مدد سے خلاؤں میں نفوذ کر کے ان میں اندر لگی ہوئی کوئل کرڈالیں۔ اس مقصد کے لیے معمولی کھانے کے نمک، فلفل عاقر قرع سے بہتر کوئی چیز نہیں ہے کیونکہ یہ شیا لعاب دہن کو تجربہ غذا کو حل کرنے کے علاوہ قابل جراثیم اور تیزابیت کی مصلح بھی ہیں ابھی کام دیتی ہیں۔ ان کو ہلکا کرنے کے لیے ان میں گرو پوسٹ یا جیسی چیزیں اضافہ کی جاسکتی ہیں اور ایسی چیزیں بڑھائی جاسکتی مسوڑھوں کو مضبوط کرنے والی ہوں۔

کے ہوتے ہیں ایک تو وہ جن کا رد عمل ترش ہوتا ہے اور دوسرے وہ جن کا رد عمل کھاری ہوتا ہے۔ پہلی قسم اس نظریے پر مبنی ہوتی ہے کہ خفیف قسم کی ترشیاں جیسی کہ پھلوں میں پائی جاتی ہیں جب منہ میں پہنچتی ہیں تو لعاب دہن خوب ترش ہوتا ہے اور کھاری قسم اس نقطہ نظر سے تیار کی جاتی ہے کہ کھار کی زیادتی کی وجہ سے وہ تیزابیت بے اثر ہو جائیں جن کا عمل دانتوں کو خراب و خستہ کر دیتا ہے۔ یہ سمجھا جاتا ہے کہ ترش منجنوں کا عمل قدرتی قسم کا ہوتا ہے کیونکہ اس سے لعاب دہن ترش ہوتا ہے جو بجائے خود بہترین مصنوعی دندل ہے اور کھاری چیزوں کا عمل صرف لمحائی ہوتا ہے، دیر پا نہیں ہوتا اور صرف استعمال کے وقت تک اس کا اثر رہتا ہے۔ کھاری منجنوں میں صابن بڑی مقدار میں شامل ہوتا ہے۔ صابن کے متعلق یہ خیال کیا جاتا ہے کہ عام طور پر منہ کے اندر ان کا عمل مضرت رساں ہوتا ہے کیونکہ صابن کے جھاگ منہ اور دانتوں کی خست میں داخل ہو جاتے ہیں۔

ایک اور بھی قسم ہے جو ترش بھی ہو سکتی ہے اور کھاری بھی۔ اس قسم کو فانی جراثیم یا دفع عفونت کہتے ہیں۔ اس قسم میں ایسے اجزاء شامل کیے جاتے ہیں جن سے یہ توقع کی جاتی ہے کہ وہ ان جراثیم کو ہلاک کر ڈالیں گے جو دانتوں کی خستگی کا بنیادی سبب ہوتے ہیں۔

مبلی قابل، مصنوعی طور پر دانتوں کو صاف کرنے والی چیزوں میں ایسے اجزاء شامل کرنا لازمی سمجھا جاتا ہے جو مبلی یعنی دانتوں کو میل کچیل سے صاف کر کے چمکاتے والے ہوں۔ ان اجزاء کو اس قدر سخت اور تیز نہیں ہونا چاہیے کہ وہ دانتوں پر برقی کا سا کام کریں اور انھیں گوس ڈالیں یا منہ اور مسوڑھوں کی نرم ساخت کو نقصان پہنچائیں انھیں صرف اتنا سخت ہونا چاہیے کہ میل کچیل کو صاف کر دیں۔ اس مقصد کے لیے ریگ مال کی طرح پھیل ڈالنے والی ہشیا مثلاً وہ شاخ مبلی کی ہڈی کا سفوف (جو کہ عام طور پر چیزوں کی صیقل کرنے کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے)۔

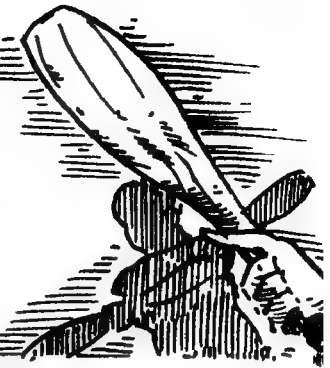
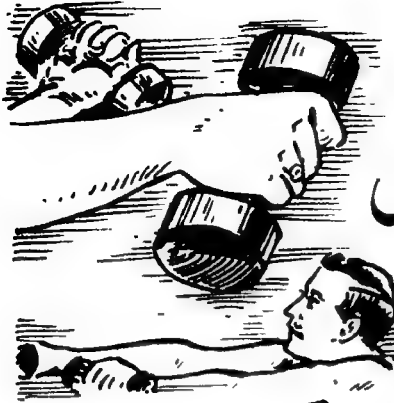
پوس پتھر (ایک پتھر جو جھامے کے طور پر استعمال ہوتا ہے) FURICE STONE یا کرینڈ پتھر جو کہ رگڑ کر پالش کرنے کے لیے استعمال ہوتا ہے، وغیرہ ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ ان کے روزانہ استعمال سے دانتوں کا وہ انیل (دینا) جو کہ دانتوں کی حفاظت اور ان کی چمک دک کا ضامن ہے، لازماً گھس جائے گا۔ دانتوں کی حفاظت میں یہ مینا انتہائی اہمیت رکھتا ہے۔ یہ مینا کچھوے کی مکری ہڈی کی طرح دانتوں کی ڈھال ہے۔ اگر دانت میں کسی مقام پر ڈھال نہ رہے اور دانت اس جگہ سے ننگا ہو جائے تو جراثیم اس محفوظ جگہ پر حملہ کر کے اسکو کھا جاتے

براہ کرم رسالے کے سلسلے میں خط لکھتے وقت خریداری نمبر یا بھولیے اور اپنا نام و پتہ صاف لکھیے۔
آپ کا خریداری نمبر رسالے کے ریپر پاپ کے پتے کے اوپر لکھا :

چوبیس ورژن ایک دوسرا کورس

(۶)

(موسیو محمد اقبال حسین)



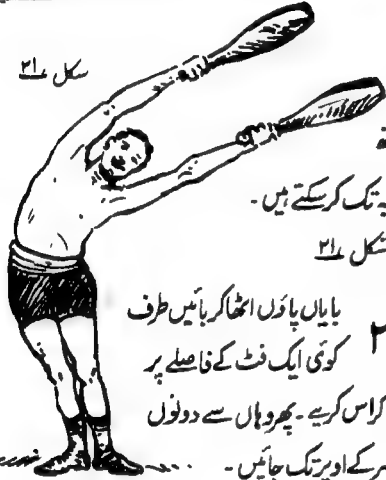
ابتدائی پوزیشن وہی ہے گی جواب تک اس کورس کی ہر ورزش میں رہی ہے۔

ورزش نمبر ۲۱

دونوں بازو (گڈر سمیت) سر کے اوپر اٹھائیے اس طرح کہ دونوں پاؤں ملے ہوئے

ہوں۔ اس کے بعد بالائی حصہ جسم کو دائیں اور بائیں جانب باری باری سے جھکائیے۔ یہ خیال رہے کہ دونوں ہاتھ
مدد دیں گے اور صحن جسم کے ساتھ جھکیں گے۔ اسے دس مرتبہ تک کریں اور مشق ہونے پر اس سے زیادہ مرتبہ تک کر سکتے ہیں۔

شکل ۲۱



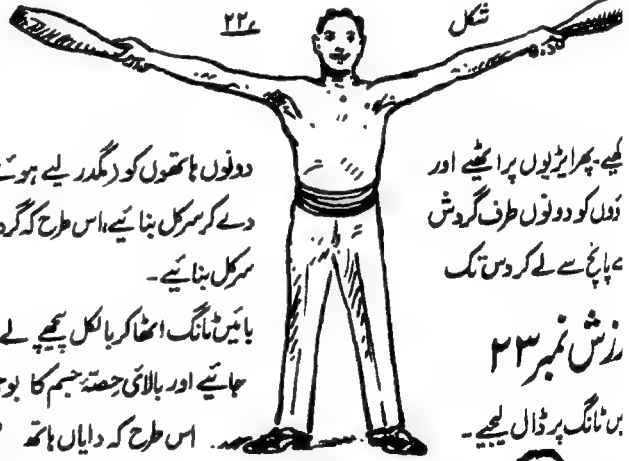
دیکھیے شکل ۲۱

ورزش نمبر ۲۲
بایاں پاؤں اٹھا کر بائیں طرف
کوئی ایک فٹ کے فاصلے پر

دونوں ہاتھوں کو (گڈر لیے ہوئے) ٹانگوں کے سامنے کراس کریے۔ پھر وہاں سے دونوں
دسے کر سرکل بنائیے، اس طرح کہ گردش کرتے وقت ہاتھ سر کے اوپر تک جائیں۔
سرکل بنائیے۔

۲۲

شکل

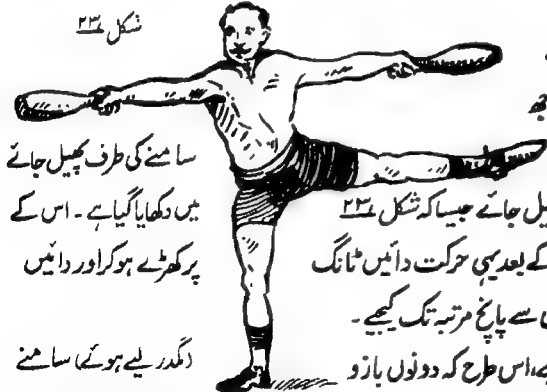


لیجے۔ پھر ایڑیوں پر اٹھیے اور
دول کو دونوں طرف گردش
کے پانچ سے لے کر دس تک

ورزش نمبر ۲۳

بن ٹانگ پر ڈال لیجے۔

شکل ۲۳



سامنے کی طرف پھیل جائے
میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے
پر کھڑے ہو کر اور دائیں

بائیں ٹانگ اٹھا کر بالکل پیچھے لے
جائیے اور بالائی حصہ جسم کا بوجھ

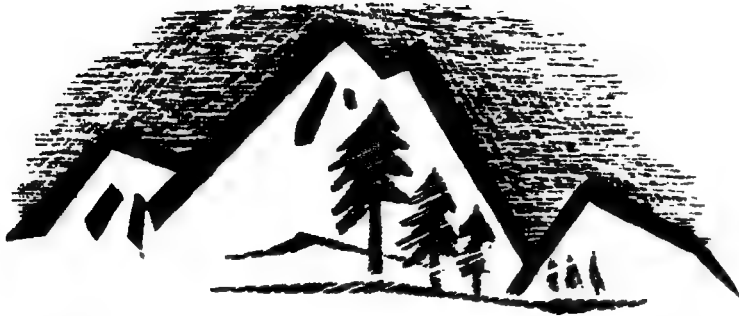
اور بایاں ہاتھ پیچھے کی طرف بائیں ٹانگ کے متوازی پھیل جائے جیسا کہ شکل ۲۳
بعد دائیں جانب جسم کو موڑیے جتنا موڑا جاسکے۔ اس کے بعد یہی حرکت دائیں ٹانگ
ٹانگ کو اٹھا کر بالکل پیچھے لے جا کر کیجیے۔ اسے باری باری سے پانچ مرتبہ تک کیجیے۔

دونوں ایڑیوں کو اوپر اٹھائیے، اس طرح کہ دونوں بازو
کی طرف پھیلے ہوئے ہوں۔ جیسے کہ شکل ۲۴ میں دکھائے گئے ہیں۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن
میں آجائے۔ پھر دوبارہ کیجیے۔ اس طرح اس ورزش کو پانچ سے دس مرتبہ تک کیجیے۔

ورزش نمبر ۲۴



شکل ۲۴



سیر و سفر میں صحت قائم رکھئے !

دری کی سرسبز و شاداب صحت گاہ کے حسین مناظر تک پہنچنے
اور صاب کیلئے راحت کا سامان ہوتا کرتے ہیں۔
لیکن جسمانی توانائی بحال کرنے کے لئے اس خوشگوار
موسم میں ہمدرد کا خالص شہید استعمال کیجئے۔
سیر و سفر میں تازہ دم ہونے، فوری توانائی حاصل کرنے
اور ہمیشہ صحت مند رہنے کیلئے شہید کا کوئی نعم البدل نہیں۔



ہمدرد شہید

۴۴ اورس کی ٹیوب میں ہیکٹو گرام ۱۰۰ کا خالص 'مفتاح شہید' راولپنڈی
اور دری کے ہر شعبے اسٹور اور کھیت کے پاس ملے گا۔

ہمدرد فٹوٹ پروڈکٹس
لاہور - کراچی





ام الصبیان

مرض سوکھا اور ام الصبیان کا علاج بتائیے؟



ب: سوکھا کو دق الصبیان بھی کہتے ہیں۔ اس کے اسباب مختلف علاج سبب کے مطابق ہی کیا جانا چاہیے۔ عام طور پر یہ نسخہ مفید ہوتا ہ خطائی، جرابہود، نارحیل دریائی، طباشیر، دانہ الائچی سفید، سولف کے عرق میں خوب باریک پس کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ در ایک شام کو دو دھ میں گھول کر دیں۔ بچے کی غذا کا معقول بندوبست ملی یا زیتون کے تیل کی مائل کریں۔ ام الصبیان کے اسباب بھی ہیں۔ اس کا عام علاج یہ ہو کہ قبض نہ ہونے دیں اور مضہم کا بے حد ریہ گولیاں استعمال کریں: جندبیدستر، عود صلیب، گوگل، ایلوہرلیک لونگ کے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک گولی صبح اور ایک شام کو دیں۔ گولیاں بھی ایک وقت میں دی جاسکتی ہیں۔

ان سی شکل ہو

ا: میرے ایک عزیز اس قسم کی حالت میں مبتلا ہیں کہ پانی دیکھا اور یا یہ کیا جنون ہو؟



جواب: اس قسم کا جنون پاگل کتے کے کاٹنے سے ہوا کرتا ہے جس وقت پاگل کتا کسی کو کاٹتا ہو تو اس کے منہ کا لعاب زخموں کی راہ سے خون میں جذب ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں اس قسم کا جنون پیدا ہو جاتا ہے۔ مریض کا احساس بہت تیز ہو جاتا ہے۔ ذرا سی ہوا گھٹنے یا آواز سننے سے تشنج ہونے لگتا ہے۔ خاص طور پر گلے اور زرخرے کے عضلات میں تشنج زیادہ ہوا کرتا ہے اور اس بنا پر گردن سخت ہو جاتی ہے۔ سانس لینے اور نکلنے میں بڑی تکلیف ہوتی ہے۔ دھ کی وجہ سے مریض کھانے پینے سے بچنے لگتا ہے، بلکہ تشنج کی بنا پر گلا گھٹنے سے وہ اس قدر ڈرتا لگتا ہے کہ پانی کے دیکھنے یا اس کا نام سننے سے گلے اور پورے جسم میں تشنج ہونے لگتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مریض پانی سے خوف کھانے لگتا ہے۔ آج کل اس کے لیے مخصوص قسم کے انجکشن آرہے ہیں جو کافی مفید ثابت ہوئے ہیں اور یہی اس کا خاص علاج ہے۔

پان، چھالیہ اور الائچی

سوال: پان اور پان میں چھالیہ اور الائچی کے استعمال کے بارے میں آپ کی کیا رائے ہے؟



جواب: چھالیہ اور الائچی ڈال کر پان کھانے سے منہ میں خوشبو پیدا ہوتی ہے، اور اس کے چبانے سے دانتوں کے درد کو فائدہ ہوتا ہے۔ بھوک میں اضافہ ہوتا ہے۔ مگر پانوں کی کثرت مضر ہے۔ زیادہ پان کھانے سے بھوک کم ہو جاتی

جواب : دائمی قبض، سُستی پیشہ، مقعد (ریگم) کی خراش زیادہ مٹی اور مصالحہ دار چیزیں کھاتے رہنا، شراب خوردی اور گوشہ رہنا بواسیر کے خاص اسباب ہیں۔ یہ بیماری مودنی بھی ہوتی ہے یعنی اولاد کو دراشت میں ملتی ہے۔ ان اسباب سے بچنے کی کوشش بواسیر کا بہترین ذریعہ ہے۔ مرض کی ابتدا میں اس قسم کا پرہیز روک تھام کے با مرض پرانا ہو گیا ہو تو علاج بہت مشکل ہو۔ طب قدیم میں بواسیر کا علاج لیکن زیادہ پرانی بیماری میں اس سے صرف سکون ہی ممکن ہے۔ آپریشن کے اثرات باقی رہتے ہیں۔ بواسیر مردوں، عورتوں دونوں کو ہوتی ہے۔ کی بیماریوں اور حمل کے دوران میں اکثر ہو جاتی ہے۔ بعد میں گرمیوں کے اس مرض کے بارے میں تحقیقات جاری ہو اور کھانے اور لگانے کی جاری ہیں۔ توقع ہو کہ کوی بہتر صورت جلد سامنے آئے گی۔

لہسن کے استعمال کا طریقہ

سوال : لہسن کے استعمال کا کوئی اچھا طریقہ بتائیے ؟



جواب : مختلف بیماریوں میں لہسن کے استعمال کا طریقہ

ہوا کرتا۔ عام قوت اور اعصابی طاقت کے لیے حالت صحت میں لہسن کھانا چاہیے۔ اس کا طریقہ یہ ہو کہ لہسن کو چھیل کر کٹی آنچ پر دود جب گل جائے تو لہسن کو دودھ کے گھی میں بھون کر شکر کے قوام بن جائے۔ بھوننے سے اس کی بو بھی تقریباً دور ہو جاتی ہے۔ حلوائے میں مطابق میوے بھی شامل کیے جاسکتے ہیں۔

لہسن کی کلی چھیل کر دودھ یا پانی کے ساتھ بھی آپ نکل سے بھی مطلوبہ فوائد حاصل ہوں گے۔ نہ کچور کی ایک گرہ یا چھوٹا ڈال کر چبانے سے لہسن کی بو دور ہو جاتی ہے۔

ڈائمن بی کے فوائد

سوال : ڈائمن بی (گوہلین) کا ڈیوڈ آئل اور جیون پرائز رائے لکھیے۔ یہ کن کن امراض میں مفید ہیں ؟

ہوا و معدہ کم زور ہونے لگتا ہے۔ بغیر چھالیبہ کے پان کھایا جاسکتا ہے۔ چھالیبہ کی سیسے میں کھردراہٹ (خشونت) پیدا کرتی ہو لیکن کتھ لگائے بغیر صرف چونا اور سولف کے ساتھ پان کھانا مناسب نہیں۔ خالی چونا دانتوں کو خراب کرتا ہے، نیز مسٹرھوں کو گلانا ہوا اس لیے صرف چولے کا پان کھانے سے دانتوں اور مسٹرھوں کو ضرور نقصان پہنچ سکتا ہے۔

مچھلی اور دودھ

سوال : مچھلی اور دودھ ساتھ ساتھ استعمال کرنے کے بارے میں آپ کی کیا رائے ہے ؟



جواب : جی ہاں مچھلی اور دودھ ایک ساتھ کھانے سے کہنہ بیماریاں مثلاً جذام اور برس پیدا ہو جاتی ہیں۔ قلع کا اندیشہ بھی رہتا ہے۔ یوں بھی مچھلی کی کثرت سے برس ہو جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ رہی یہ بات کہ مچھلی کے بعد دودھ کتنی دیر کے بعد پینا چاہیے یا دودھ پینے کے کتنی دیر بعد مچھلی کھانے سے نقصان کا اندیشہ نہیں رہتا، تو اس سلسلے میں یہ سمجھ لینا ضروری ہے کہ مچھلی اور دودھ کی مدت ہضم کیا ہو۔ سفید مچھلی دو سے تین گھنٹے تک میں ہضم ہو جاتی ہے۔ لہذا ایسی مچھلی کھانے کے تین گھنٹے بعد دودھ پی لیا جائے تو کوئی مضائقہ نہیں اور ایلے ہوئے دودھ کی مدت ہضم ایک سے دو گھنٹے ہے۔ اس طرح اُپلا ہوا دودھ پینے کے دو گھنٹے کے بعد مچھلی کھائی جاسکتی ہے لیکن واضح رہے کہ کچا دودھ دو سے تین گھنٹے تک ہضم ہوتا ہے۔ یعنی کچے دودھ اور سفید مچھلی کی مدت ہضم میں کوئی فرق نہیں۔ لیکن آخر یہ کیوں ضروری ہو کہ آدمی مچھلی کھا کر دودھ پینے پر اصرار کرے یا دودھ پی کر مچھلی کھانے سے پرہیز نہ کرے۔

بواسیر

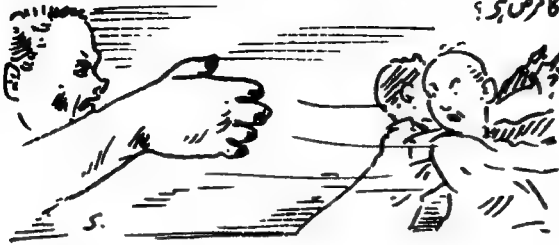
سوال : بواسیر کے اسباب بتائیے اور اس مرض سے بچنے کی تدابیر



کوڑھ (جدام)

سوال: کوڑھ کیوں ہوتا ہے۔ اس سے بچنے کی کیا تدابیر ہیں۔ کیا یہ چھوت

کا مرض ہے؟



جواب: جی ہاں کوڑھ نہایت چھوت دار بیماری ہے اور جسم میں ایک قسم

کی کڑے (بے سی لس لیپریسی (BICILLUS LEPROSY)

کے سرايت کر جانے سے لاحق ہوتی ہے۔ بیماری کی چھوت مختلف طریقوں سے لگاتی ہے۔ پتھر، پتو، گھٹیل، اور جوں بھی کوڑھ کی چھوت پھیلانے میں بہت بڑا حصہ ادا کرتے ہیں۔ اس لیے گھر اور کپڑوں کی صفائی اس مرض سے بچنے کے لیے نہایت ضروری ہے۔ مریض کے استعمالی تولیے، رد مال اور دوسرے کپڑوں سے بھی دد رہنا چاہیے۔ کوڑھ مودوثی نہیں ہے بلکہ ماں باپ سے بچوں کو اس کی چھوت لگ جاتی ہے۔ کوڑھ کے بیماروں سے ہمیشہ دور رہیے اور ان سے اتنا ہی ڈر ہے جتنا شیر سے ڈرا جاسکتا ہے۔ اور ان بے چارے غریب مریضوں کے علاج معالجے پر امداد کی امداد پراسی شدت سے غور کر کے خرچ کیجیے۔

سفید بال

سوال: میری عمر صرف ۲۷ سال ہے لیکن میرے بال سفید ہونے لگے

ہیں۔ اس کا علاج تحریر فرمائیے!



جواب: عرصے تک رات کو سوئے وقت ۶ ماٹے جوارش جالینوس

کھائیے اور اسے کھانے کے بعد پانی نہ پیجیے۔ سر میں آٹے کا تیل لگائیے۔

ورزش کیجیے اور قواعد حفظانِ صحت کی پابندی کو ضروری تصور فرمائیے۔



ب: حیاتیات زندگی و صحت کے لیے اہم ہیں۔ غذائیں اس کی بے پناہ کاشف و نماک جاتا ہے اور ہر عمر کے انسانوں کے احصاب ہوسوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ مرض بری بری کی شکایت ہے۔ حیاتیات ب کی گولیاں عام طور پر مل جاتی ہیں جو اس قسم کی لیے فائدہ مند ہیں۔ کاڈیورائل بہترین مقوی احصاب اور غذائیت پڑوں کو قوت دیتا ہے۔ خون کے سرخ ذرات کو بڑھاتا اور انھیں ر خنازیری بیماریوں اور سل میں مفید ہے۔ پڑائی کھانسی اور پڑیوں میں فائدہ مند ہے۔ دوسرے تیلوں کی نسبت اسے عروق جاذبہ مذکب کر لیتی ہیں، اسی وجہ سے یہ آنٹوں کی رامے بہت کم خارج ن پراش کا جزو اعظم سبز آملہ ہے، جس میں فولاد اہ کیلیم ہوتا ہے۔ ہوا سیر اور کھانسی میں مفید ہے۔ کشتہ قلعی کے ساتھ کثرتِ احتلام ن پراش نہایت اچھی چیز ہے، اور ذکاوت حس کو کم کر کے جریان اور ایت کو دور کر دیتی ہے۔

درود

بال: اکثر جاڑوں کے موسم میں میری پنڈلیوں میں ایسا درد ہوتا ہے

سے معذور ہو جاتا ہوں۔ یہ شکایت ۴-۵ سال سے ہے۔ اس کا



ب: ایسا غذائیت کی کمی کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ انڈے اور دودھ اسبب ہے۔ گاجرا در اندے کا حلوا کھائیے۔ حلوائے گھیکو اور خاص طور کربض رہتا ہو تو اسے دد کیجیے۔ مار الکلم یا سنکرا بھی اس شکایت

دری

بچے ہنستے کھیلتے

ہی
اچھے لگتے ہیں



گھر کی رونق اور مسرت بچوں کے دم سے
ہی قائم ہے۔ وہ ایک پل بھی نچلے نہیں
بیٹھ سکتے۔ ان کا تنہا مذاہن ہر لمحہ نئی
اور قیمتی میٹھی شہار توں کی آماجگاہ بنا رہتا ہے۔
اور اس طرح گھر بھر کا دل موہ لیتے ہیں۔ جب وہ
خاموش اور پڑ مردہ ہوں تو اس کا مطلب
یہ ہے کہ وہ نندرست نہیں ہیں۔ دودھ اور اشیاء
خوراک میں تغذیہ کمی کمی سے ان کے
نازک اور بڑھتے ہوئے قوی زیادہ حرکت کے
متحمل نہیں ہو سکتے۔ ان کو نو نہال بے بی
ٹانک سے مضبوط بنائیے۔



نو نہال
بے بی ٹانک



اگر میں طیب ہوتا



ڈاکٹر میر ولی الدین ایمت لے۔ پی۔ ایچ۔ ڈی (لندن)، بیروٹ ٹیڈی لا۔ پروفیسر فلسفہ۔ جامعہ عثمانیہ۔ حیدرآباد (آندھرا)

اس مضمون میں یہ نفسیاتی حقیقت واضح کی گئی ہے کہ ہماری اکثر بیماریاں ہماری نفرت، ہمارے خوف اور ہمارے بُرے خیالات کی وجہ سے ہوتی ہیں، جنہیں دور کر کے ہم اپنی ہر بیماری اور تکلیف کا خود ہی نفسیاتی علاج کر سکتے ہیں۔

کے خلاف غیظ و غضب سے بھر ا ہوتا ہے جو اپنے ضرر اور نقصان کو یاد کر کے غم کھایا کرتا ہے جو اپنا انتقام لینا چاہتا ہے اور اس کے متعلق سوچا کرتا ہے۔ اب خود اپنے نفس سے سوال کرو۔ کیا یہ شخص صحت مند، خوش، بے فکر ہے یا ترش، بد مزاج، تنگیں اور کُند بیماریوں میں مبتلا، یا اعصابی امراض کا شکار ہے۔ کیا تم نے کسی ایسے شخص کو تن درست، توانا، قوی اور لذت حیات سے متلذذ پایا؟ کسی نہیں۔ کیوں؟ اس لیے کہ وہ کائنات کے غیر متغیر، کلی قوانین کی خلاف ورزی کر رہا ہے جو کوہِ قیامت کے نظام سے ٹکرا رہا ہے۔ اس کو تو وہ توڑ نہیں سکتا، خود ٹکڑے ہو رہا ہے۔ زندگی کا ازلی وابدی قانون تو محبت ہے۔ کائنات کو جس قانون سے قیام و بقا حاصل ہے، وہ محبت کا قانون ہے۔ صحت و مرست کی سب سے قوی ضامن محبت ہی ہے اور جملہ علتوں کی دوا محبت ہی ہے۔

شاد باش لے عشق خوش سولہ کرما

لے طیب جملہ علت ہائے ما (رزوی)

میں نے اپنے ایک ساتھی کو اعصابی مرض میں مبتلا پایا۔ علاج میں وہ کسی قسم کی غفلت نہیں کرتا تھا لیکن اس کا مرض بڑھتا ہی گیا۔ گفتگو سے مجھے شبہ ہوا کہ وہ کینسر پڑھ طبیعت رکھتا ہے اور ایک شخص سے اس کو بُری نفرت ہو میں نے اس سے کہا کہ جب تک تم اس شخص کو حبشہ اللہ معاف نہ کرو گے اور اس کی طرف سے بالکل سلاہم قصد نہ ہو جاؤ گے، تمہارا یہ مرض کسی نہ جائے گا۔ بُری کشاکش کے بعد وہ اس قابل ہوا اور چند روز میں اس کی صحت اچھی ہو گئی۔

اگر میں طیب ہوتا کسی مریض کے علاج کے لیے بلایا جاتا تو میں محض دواؤں کے اس کا علاج نہ کرتا، بلکہ کچھ اور طریقوں سے بھی اس کی مدد کرتا اور اس کے مرض کو دفع کی کوشش کرتا۔ بہت ساری بیماریاں پوشیدہ مصروفِ عمل ذہنی اور جذباتی اساس کے خارجی معمولات اور نتائج ہوتی ہیں۔ اس لیے اگر مریض کا اعتماد مجھ پر ہو تو اس سے چند ضروری سوال کروں:

ہملا سوال تو یہ ہوگا ”کیا تم کو کسی سے نفرت ہے، یا تم کسی کو ناپسند کرتے ہو یا تم کو کسی سے ضرر پہنچا ہے، جس کا حد درجہ اب بھی تمہارے قلب میں باقی ہو اور وہ اس حد سے بڑھ چکا ہے؟“

سوال میں اس لیے کرتا کہ اگر اس مریض کی یہ حادث رہی ہو کہ وہ اپنے پرانے رنج و گناہ کو تازہ کرنا چاہتا ہے اور وہ ہم عداوت سے لطف اندوز کرنا چاہتا ہے تو یہ گزشتہ تلخیوں کو تازہ کرتا رہتا ہے اور ہم عداوت سے لطف اندوز کرنا چاہتا ہے تو یہ معلوم ہو جاتا کہ وہ اپنے نظامِ عضویت میں زہری چکپکریاں لگایا کرتا ہے، جس کی کوئی دوا ہی نہ ہو تو یہ عصبی غریب سی بات ہے کہ انسان اپنی نفرت و عداوت کی خود کو کوئی کڑا لوگ اس نفسیاتی صداقت سے جہل کھتے ہیں کہ جسمانی صحت پر جذباتی اثر ہوتا ہے تاہم ان کے عدم علم سے اس صداقت کا عدم وجود لازم نہیں آتا۔

مادہ ضروری صداقت ہے اور اس کی بے شمار شہادتیں ہیں روزمرہ کی زندگی میں ہر ایک کی ایسی ہی شخص کا خیال کرو جو دوسروں سے نفرت کرتا ہے اور اس کا سینہ اُن

صوفیائے کرام کا یہی طریقہ رہا ہے۔ عام لوگ تو ظلم کی پاداش میں ظلم کرتے ہیں اور ظالم سے نفرت کرتے ہیں کسی کی خطا معاف نہیں کرتے اور اپنا بدلہ بہر حال لینا چاہتے ہیں۔ بخود صوفیوں کا قانون انھوں نے پڑھا ہی نہیں اور جان کر بھی اس پر ایمان نہیں لاتے لیکن درویش نیکیوں کے ساتھ تو بھلائی کرتے ہی ہیں وہ بدول کے ساتھ بھی بھلائی کرتے ہیں۔ شاہ نظام الدین محبوب الہی ہم اکثر یہ اشعار پڑھا کرتے تھے:

ہر کہ مارا زخم دارد راحتش یار باد و آنکہ مارا خوار دارد بازدار باد
ہر کہ آواز ہند در آواہن از آواہی ہر گنگے کو باغ عمرش بشگفتد بے خار باد

و جدائی علم کے ذریعے ان درویشوں نے یہ حقیقت سمجھ لی تھی کہ انسان کا قلب یا دھڑ ہے اس کے سائے حالات و کیفیات کا مبداء ہے اور اس کے افکار و خیالات ہی اس کی حقیقت ہیں۔ مولانا روم نے اس ازلی صداقت کو اپنے الفاظ میں یوں پیش کیا تھا:

لے برادر تو ہمیں اندیشہ مابقی استخوان دریشہ
گر گل است اندیشہ تو گلشنی در بود خارے تو ہمہ گلشنی

یعنی انسان کی حقیقت اس کے اپنے خیالات ہیں۔ ان کے علاوہ انسان میں جو کچھ ہے وہ زائد فضول جو حسی حقیقت و لیساطہ اور اگر خیالات میں پھول کی سی لطافت اور خوب ہو انسان ہی سزا پا گلشن ہے اور اگر ان میں کانٹوں کی سختی اور کثافت ہو تو وہ سرسبز گلشن ہو۔ قلب میں عداوت، نفرت، بغض و انتقام کے خیالات کو جگہ دینا جسم میں آگ کو بھونکانا اور اس گلشن یا بھٹی میں کود پڑنا ہے۔ اس طرح قلب میں انس و محبت کو جگہ دینا، عفو و درگزر، مروت و رعایت، حلم و کرم کے پھولوں سے اس کو آراستہ کرنا اس زندگی ہی میں جناتِ تجزیہ میں تختہ کھانا کھانا کا لطف حاصل کرنا ہے۔

مجھے جوتھکے لیے اس سے زیادہ مفید نسخہ نہیں معلوم کہ ہر روز شام میں تھوڑا سا وقت نکال لیں اور ”مراقبہ محبت“ کیا کریں یعنی جن سے بھی ہمیں اذیت یا نقصان پہنچا ہے یا جن سے ہمیں نفرت یا عداوت رہی ہوا ان سب کو حبشہ للہ معاف کر دیں اور ان کے حق میں دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ انھیں ظلمتِ نکال کر نور کی طرف ان کی رہنمائی کریں اور اپنی محنتوں سے سرفراز کریں۔

قرآن حکیم نے بھی اسی عمل کی طرف اشارہ کیا ہے۔

وَمَا يَنْفَعُ الْفَسَّادَ وَكَانَ النَّاسُ أَذُنًا اَللّٰهُ يَرْبُّهُمْ يَوْمَ لَا يُغْنِي عَنْهُمْ كَيْدُهُمْ
بِأَلْفِ هَآؤَ حَسْبُكَ الَّذِي يُبَيِّنُكَ وَيُزِيلُ جَوَاسِمَ بَازِيٍّ يَوْمَ لَا يُغْنِي عَنْهُمْ كَيْدُهُمْ
عَنْكَ وَكَانَ كَذِبًا وَلِيَّ تَجَمُّعٍ وَمَا يُلْقِي وَشَيْءٌ مِّنْهُ لَوْ كَانُوا يَشْعُرُونَ
الَّذِينَ هُمْ يَرْجُوا وَمَا يُلْقِيهَا إِلَّا دُحُوظُ بات مٹی جوں ہی کہ جو سہار رکھتے ہیں اللہ یہ
عَظِيمٍ (رب ۲۳-۱۹)

یہاں بھی بُرائی کا جواب بھلائی سے دینے کی تلقین کی جا رہی ہے اور نیکی پر بتایا جا رہا ہے کہ سخت سے سخت دشمن بھی ڈھیلا پڑ جائے گا اور مکر دوست بن جائے گا اور دشمنی و عداوت کے خیالات قلب کے یکسر نکل جائیں گے یا بڑی قیمت والوں کا ہمیشہ یہی طریقہ رہا ہے۔ انھوں نے بدی کا جواب دیا ہے:

معاذتِ خود بہانہ جوئی نہ کنیم جز راست روی و نیک
آہنا کہ بختائے ما بدیت کردند گردست رسید بجز نیک
(حضرت تاج)

”قلب سلیم“ وہی قلب ہے جو کینہ اور غصہ سے تہی ہو اور اللہ اور محبت سے پُر، ذرا قوت کے ساتھ اس خیال کو اس طرح ادا کیا گیا ہے:

گیرم کہ نماز ہائے بسیار کنی وز روزہ و مہربے شمار کنی
تادل نہ کنی ز غصہ و کینہ تہی صد من گُل بر سرِ بیک خار کنی
یاد رکھو کہ محبت، موافقت و ہم آہنگی پیدا کرنے کی بڑی قوت رکھتی ہے۔ غصہ کو سکون و راحت سے بھر دیتی ہے۔ رُوح کو سکینت و طمانیت، جسم کے ہرزہ کو حیات کو کا پیغام دیتی ہے۔

ان ہی حقائق کی وجدانی یافت کی بنا پر صوفیائے نصیحت شخص تھامے ساتھ ”نفس“ سے پیش آئے تو تمہیں اس کے ساتھ ”قا“ چاہیے۔ اس اجمال کی توضیح یہ ہے کہ نفس، خصوصیت و دشمنی، فتنہ اور غو قلب سکون و اطمینان، مہر و رضا سے پُر ہوتا ہے۔ جب کوئی شخص آتا ہو اور دوسرا اس کے مقابلے میں قلب سے پیش آتا ہو تو پہلے شخص ہو جاتا ہے، مقہور ہو جاتا ہے اور اگر یہ بھی نفس کے مقابلے میں نفس تو دشمنی و عداوت، فتنہ و فساد کے سوا کچھ ہاتھ نہیں آتا۔ اسی لیے کہ زہر با دے چوکا ہے گر بلندی اگر کوہی بہ کلا ہے می صوفیائی اس نصیحت کا ماخذ قرآن مجید کی وہی آیت ہے جس کا ا

بُنِیْ مِنْ اَحْسَنِ مَا خَلَقَ الَّذِي بَنَاكَ وَفَجَدَّكَ عَلٰۤی اَوَّلَ كَاۡنَہٖ وَفَلٰی حَبِیۡمٌ یہ بھی یاد رکھو کہ دوسروں پر اعتراض نہ کیجی اور تنقید نہ کرنا مضر اور نقصان رسالت و اور اعراض عن الاعراض ایک خصلت۔ اعتراض و تنقید سے ایسے ذہنی ارتعاشات پیدا ہوتے تباہ ہو جاتا ہے۔ بعض لوگوں کو دیکھا جاتا ہے کہ گفتگوں و دوسرو

رجح کر رہتے ہیں اور نہیں جلتے کہ ایسا کرنے سے وہ اپنی صحت کو بہتر
اپنی زندگی کو ناشاد بنا رہے ہیں اور ایک نہایت مہلک عادت کو پیدا
ہو رہے ہیں جو ان کی آنے والی زندگی کو تائیک اور تلخ کر دے گی۔ یہی لیے حافظ
بہریری ایک نصیحت مان اور سوزناں سے لالال ہو جا یعنی عیب بینی

ت گنمت بشنو و صد گنج ببر از دھش در آدبرہ عیب پرورش
روحانی معالجان کو بار بار یہ تحریر ہوا ہے کہ عیب بینی اور اعراض کی عادت گھٹانے
بہل پیدا کرتی ہے اس سے دوسرے امراض بھی پیدا ہوتے ہیں اور قلب کی
بربادی ہو جاتا ہے۔ ہمیں یہ دو اکھیں باری تعالیٰ کی صنعتوں کو دیکھنے
لٹی ہیں۔ اپنے بھائی کے عیبوں کو ٹٹولنے کے لیے نہیں دی گئیں:

زپئے صنع باری نگو صمت ز عیب برادر فروگیر دوست (تقدی)
اور دوسرا سوال یہ ہوگا "تمہیں خوف کن چیزوں سے ہے؟" نفرت کے بعد
۴ زیادہ مہلک اور تباہ کن جذبہ جو یہ بھی نظامِ عصبی کو تباہ کر دیتا ہے اور
باد اور یہ طمانیت و سکینتِ قلب کے حصول کو محال یا ناممکن بنا دیتا ہے
۵ اضطراب اور پریشانی پیدا ہوتی ہے اور یہ ایک مشہور واقعہ ہے کہ جو لوگ
تے ہیں وہ کبھی اچھے یا صحت مند نہیں رہتے۔ خوف اور پریشانی سے جسم کی
تکڑور ہو جاتی ہے اور امراض کے حملوں کی راہ کھل جاتی ہے۔ موجودہ
اس واقعہ کی صداقت کو تسلیم کر لیا ہے کہ جو لوگ بے خوف ہوتے ہیں
۶ بیماریوں میں مبتلا نہیں ہوتے۔ نپولین کا قصہ مشہور ہے کہ وہ طاعون
ما کے ہاں جاتا، تاکہ یہ ثابت کر دے کہ بے خوف تہلور کو یہ مرض نہیں
۷ مدد لینے اس دھڑے کو ثابت کرنے میں کامیاب بھی ہوا۔ ہمارے ہاں یہ
۸ ہے کہ ایک حاجی کی ملاقات طاعون سے ہوئی، اور اس نے دریافت کیا
۹ قصہ جو طاعون نے کہا کہ بغداد جا رہا ہوں اور وہاں پانچ ہزار کی چائے
۱۰ دن بعد حاجی نے طاعون کو واپس ہوتے ہوئے دیکھا اور کہا کہ اسے
۱۱ پہنے تو کہا تھا کہ بعد میں صرف پانچ ہزار ہی کی جان کے قصہ سے تشریف
۱۲ لے لوں پھر آگئے پچاس ہزار کو ختم کر دیا۔ طاعون نے جواب دیا: "جی
۱۳ نواب ہزار ہی ملے، باقی محض خوف سے مرے ہیں!"

دفعہ فکر اور پریشانی سے ہر سال ہزاروں ہی مر رہے ہیں اکاش وہ یہ جاننا
۱۴ بڑے خوف کرنے کی ضرورت ہی نہیں۔ محبتِ الہیہ کی تعلیم تو یہ ہے کہ اگر

ہم بے خوف ہو جائیں تو ہماری زندگی میں کوئی چیز ایسی رونما نہیں ہوتی جو ہمارے
۱۵ لیے ضرر نہیں نہ ہو کسی کو ہماری کا خوف ہوتا ہے تو کسی کو کاروبار میں ناکامی کا، اور وہ
۱۶ یہ نہیں جانتے کہ وہ اپنے خوف ہی کی وجہ سے ان چیزوں کو اپنی طرف
۱۷ میں جن سے کہ وہ خوف زدہ ہیں۔ انہیں یہ نہیں معلوم کہ انکار و خیالات بڑی
۱۸ قوت رکھتے ہیں "وہ زندہ ہیں، آسانی سے نہیں مرتے۔ وہ مماثل خیالات کو جذب
۱۹ کرتے ہیں اور قوی انفعالات پیدا کرتے ہیں۔ اب اگر ہمارا دھن قلب خوف کے خیالات سے
۲۰ پر ہو تو ہم خوف میں ڈوب جاتے ہیں، ہماری زندگی تاریک ہو جاتی ہے اور ہمارا جسم
۲۱ نحیف اور کمزور ہو جاتا ہے۔ اپنے اطراف نظر ڈالو، تمہیں بہت سے چہرے ایسے
۲۲ دکھائی دیں گے جو خوف اور پریشانی سے سبج ہو رہے ہیں۔ خوف کی تباہ کاریوں نے
۲۳ ان کی زندگی اجیرن کر دی ہے، وہ نہ زندہ ہی ہیں نہ مردہ۔ دوزخ کے متعلق کہا گیا
۲۴ ہے کہ لوگ اس میں زندہ ہوں گے نہ مردہ۔ کلا یصوت فیکھا ولا یخفی۔ ہمیں سے
۲۵ اکثر کے لیے یہ زندگی دوزخ سے کچھ کم نہیں۔ یہ دوروزہ عمر خوف و خطر سے پُر ہے۔ خوف
۲۶ ہی کی وجہ سے خلق کی غذا خورن جگر ہے۔ جی چاہتا ہو کہ ان لرزاں و ترساں ہستیوں
۲۷ سے کہا جائے کہ تمہیں کسی چیز سے خوف کرنے کی ضرورت نہیں، لیکن جب تک کہ وہ
۲۸ وقت موجود نہیں آجاتا کہ وہ اس تنبیہ کو قبول کریں، وہ صداقت کو سمجھ ہی نہیں
۲۹ سکتے۔ ان سے اس قسم کی گفتگو کر دہ مضطربانہ انداز میں کہتے ہیں کہ جب تک ان کی صحت
۳۰ یا ان کے حالات درست نہ ہو جائیں وہ خوف اور پریشانی سے رہائی پانہیں سکتے جب
۳۱ ہم جرات کر کے ان سے کہتے ہیں کہ جو قوت تھلے باطن میں ہے وہ اس سے کہیں زیادہ
۳۲ بڑے جو خارج میں ہے یا یہ کہ تم اپنے ماحول سے زیادہ قوی و عظیم ہو تو اس کا انہیں مطلق
۳۳ یقین نہیں آتا یا اگر ہم ان سے کہیں کہ تمہاری ساری مشکلات اور مصائب تمہارے
۳۴ ہی خیالات اور خوف کا نتیجہ ہیں تو وہ بے یقینی سے ہمارا منہ دھکتے ہیں لیکن اگر یہ بات
۳۵ اکثر کے متعلق صحیح ہے تو تھوڑی سی اقلیت ایسی ہی پائی جاتی ہے جو ہلے اس
۳۶ پیغام کو قبول کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ ہمیں ان تک پہنچ کرنی چاہیے اور انہیں
۳۷ یہ کہہ دینا چاہیے کہ "تمہیں کسی چیز سے خوف کرنے کی مطلق ضرورت نہیں۔"

گرچہ وہ بیم ناک داری اللہ معک چہ پاک داری
۳۸ جو خوف پر غالب آتا چاہتا ہے وہ خوف کی سطح سے بلند ہو جاتا ہے اور خوف کے سببی
۳۹ نتائج کو پیدا ہونے ہی نہیں دیتا۔ وہ بیماری، ناکامی، غم و حزن کو اپنی طرف جذب ہی
۴۰ نہیں کرتا۔ وہ دائرہ حریت میں داخل ہو جاتا ہے۔ حری آزاد ہو جاتا ہے۔ رقی اغیار
۴۱ سے رہا ہو جاتا ہے۔ سلطان کون ہو جاتا ہے۔ وہ طمانیت و سکینت کی زندگی بسر کرنا ہو

وجود کے ادنیٰ مراتب کے قوانین کے اثر سے ماوراء ہوتا ہے۔

یاد رکھو کہ خوف ’خ‘ ہوتا ہے قرب حق کے اداک سے۔ اسی ادراک میں زندگی بسر کرنے سے اور اس یقین کے پیدا کرنے سے کہ ہماری زندگی میں حق تعالیٰ ہی کی مراد اور ان ہی کے خشکی تکمیل ہو رہی ہے اور دنیا و فناء مراد خیر ترین ہے،

عمر خوش در قرب جاں پر بدن است عمر باغ از بہر برگیں خدیں است (مدنی)
اب قرب حق کے دو پہلو ہیں۔ ایک رحمت کا، دوسرا محنت کا۔

۱۱) قرب حق رحمت ہو۔ رحمت حق ہمیں کوئی گزند یا نقصان نہیں پہنچا سکتی۔ نہ نقصان پہنچانا چاہتی ہے اور نہ غیر کو نقصان پہنچانے دیتی ہے۔ حق تعالیٰ رؤف و رحیم ہیں، حلیم و کریم ہیں۔ ہمیں سلامتی، امن و عافیت ہی کی طرف لے جائے ہیں۔ ان کا فضل و کرم عظیم ہے، وہ ہمارے ولی و نصیر ہیں۔ اگر ہم اس بنیادی واقعہ کو یاد رکھیں، بھلا نہ دیں، ان کے سایہ رحمت میں زندگی بسر کریں، ان کے قوی و توانا بازوؤں پر بھروسہ کریں، اور ان کی یاد میں رہیں تو کوئی چیز ہمیں نقصان نہیں پہنچا سکتی کیونکہ رحمت حق کا مقابلہ کوئی چیز نہیں کر سکتی۔ حق کے مقابلے میں کون سی قوت ٹھیکر سکتی ہے، لیکن افسوس صرف اس بات کا ہے کہ ہماری زندگی دھول و غفلت میں گزرتی ہو، مصیبت و فزائی میں بسر ہوتی ہو۔ زلغ و زخن کی طرح۔ بقول مولانا روم ”سریگین خوردن“ یا گو کھانے میں صرف ہوتی ہے۔ حق تعالیٰ یا رہبر بان کی طرح ہمارے جویا ہیں اور ہم گدھوں کی طرح ان سے بھاگتے ہیں اور خوف و حزن اور بلاؤں و آفتوں کا شکار ہوتے ہیں:

تو مرا جو یا جو یا رہبر بال من گریزاں از تو مانند خزاں (ردھی)

جب خوف و حزن، آفات و بلیات کا سامنا ہو، طوفان ہیں گھیرے اور ہم قریب حق کا ادراک قائم کر سکیں۔ تدارک ہو۔ اس واقعہ کا یقین دلا سکیں کہ حق تعالیٰ ہمارے ساتھ ہیں، اپنی رحمت کاملہ کے ساتھ ہمارے قریب ہیں، مونس و رفیق ہیں، ہماری قوت بازو اور ہماری پناہ گاہ ہیں، سہارا ہیں، وہی حق تعالیٰ جن کے حضور میں رات کی سیاہی اور دن کی روشنی، آفتاب کی شعاعیں اور چاند کا نور، درخت کے جان دار اور پانی کے حیوان سمجہ ریز ہیں، جو زمین و نعم و کرم ہیں جو حرز و ضعف اور گنہ گرا ہیں تو بھلا بتاؤ کہ اس ادراک کے بعد قلب میں خوف باقی بھی رہ سکتا ہو۔ حاشا کلا۔ قرآن کریم نے بیابانِ دل اعلان کیا ہے کہ اس ادراک یا ذکر یا یاد کے بعد قلب کا اطمینان و سکون قطعی و یقینی ہو:

إِذْ يَخْلَعُ اللَّهُ تَعَالَىٰ تَحْتَ الْفُلُوبِ خوب سمجھو کہ اللہ کے ذکر سے دلوں کو اطمینان ہوتا ہے۔

ذکر توجہ قلبی ہی کا تو نام ہے۔ حق تعالیٰ کی طرف، ان کی رحمت و رافت و محبت کی طرف قلبیہ توجہ کی، اس امر کا ادراک کیا کہ یہ رحمت ہم پر ہر جانب سے محیط ہے کہ خوف و

ہواد طمانیت نصیب ہوا۔ زندگی کے میدان میں قدم اٹھاؤ اطمینان کے ساتھ اب ہم نے محسوس کر لیا اور ہمیں یقین ہو گیا کہ رحمت حق ہم پر محیط ہے، کان بآذ رحمتہ! لیکن خوف و غفلت کے وقت رحمت حق کا ادراک و تحفظ کوئی ایسی چیز نہیں کے ساتھ حاصل ہو۔ اگر ہم نے راحت و فراغت کی حالت میں حق تعالیٰ کی موعظہ قائم نہ رکھا ہو تو خوف و مصیبت کے وقت ہم اس کی معیت کا ادراک نہیں کر سکتے۔ معلوم ہوتا ہے کہ ہمیں نہایت بے چہری کے ساتھ دشمن کے حوالے کر دیا گیا ہو۔ ضروری ہے کہ ہم اپنی توجہ ہر حالت میں خواہ وہ نعمت و راحت کی ہو یا بلا و حق تعالیٰ کی جانب لگائے رکھیں، ان کی یاد میں زندگی بسر کریں، ان کی معیت کرتے رہیں۔ اس لیے حضور انور صلی علیہ وسلم نے ابن عباسؓ کو نصیحت فرمائی تھی کہ

اذ عر الله في الروحاني عرفت الله الله في ايمان ائسوا الله في حاله
تمہ کو سختی کی حالت میں یاد کرے گا (یعنی تیری مصیبت یا سختی کو دور کر دے گا)
خوف کے وقت حقیقی دعا تو یہ ہے کہ ہم اپنی حقیقت میں ڈوب جائیں ”حق تعالیٰ میں آپ کا شکر ادا کرتا ہوں کہ آپ ہمیشہ میرے ساتھ ہیں، میں آپ میں ہوں“ پھر کوشش اس امر کے ادراک کی کی جائے کہ ہم حق تعالیٰ کی آنکھ میں اور ان کی رحمت کاملہ اور نعمت سابقہ ہم پر بادل کی طرح سایہ نکلن ہے؛ ہر جانب سے ہم پر محیط۔ خوف کا کامل علاج بس یہی مراقبہ ہے۔

خوف و بلا کے درد کے وقت قرآن شاد ہے کہ پیغمبر اسلام (ص) حکم ہوا کہ:

فأصبر لحکمہ ربک فإذا ظفرباعینا اپنے رب کے حکم پر صبر کر کہ تم ہماری آنکھوں کا بعض عارفین کی حیب میں یہ آیت کریمہ لکھی رہتی تھی، وہ خوف و مصیبت اس پر نظر ڈالتے، حضور و معیت حق کا ادراک کرتا اور جس ہر شعور و ادراک کے حق اس مصیبت کو جانتے ہیں۔ اس تجزیے میں شریک نہیں دیکھ سکتے ہیں، بہت ہی بڑا کہا جاتا ہے کہ خود حضور انور صلی علیہ وسلم پر اس آیت سے وجد طاری ہوا تھا اور اہل عائشہ صدیقہؓ آپ کے پاؤں پر گر گئی تھیں، جامی نے شاید اسی احساس کو یوں با درود ساز چوں دولے تو منم دوس منکر کہ آتش نلے تو منم گریز سر کرے عشق نکشت شوق شکرانہ بدہ کہ عوں پہلے تو منم زندگی کا ہر تجربہ ہو واقعہ ہمیں غیر محسوس کی طرف لے جا رہا ہے۔ تصاویر اس سے توافقی ہی سبب بڑی عقل مندی ہے۔ رضا با نقض اسی کو کہا جاتا۔ زندگی میں کوئی حادثہ نہیں نازل ہوتا مگر وہی جو حق تعالیٰ نے ہمارے لیے

ہیں اپنے سب کام ان ہی کے سپرد کر دینے چاہیں (قرآن، جذبہ شکر و متعلقہ امور کو رکھنا چاہیے۔ ان کی مرضی کو اپنی مرضیات پر مقدم رکھنا چاہیے) لاوشاملاً نفعی مکر دینا چاہیے

پیش تخفیش سرینہ ہم چو طعیل پیش سرینہ (دوبی)

یہ حق یا حضور حق رحمت و نظم کا نام ہے۔ نظم کا سنات پر غور کرو یہاں تاوان عمل کر رہا ہے۔ اس کی شکست یا ناکامی ناممکن ہے۔ مثلاً کوئی ELEC ایک اپنے کام میں قصور نہیں کرتا۔ دوسرے برقیہ سے نہیں میان تضاد ممکن نہیں۔ یا قرآن کے الفاظ میں یوں کہو کہ خلق رحمن ت نہیں، یا صحنہ الہی میں خلل نظر نہیں پڑتا؛ انظرو الہی میں کامل توافقی یا نا ہے اور کوئی عیب خلل نظر نہیں پڑتا؛ انظرو الہی میں کامل توافقی یا تی ہے۔ لغزہ موسیقی جن تاروں سے پیدا ہوتا ہو، ہزار اپنی مقررہ مشورہ ہی ہے، اس کی رفتار میں کمی بیشی نہیں ہوتی۔ نظم الہی کا یہی حال ہے یہاں بھی یک ہوتی ہے، اپنے صحیح مقام پر ہوتی ہے، اپنا مقصود کام انجام دیتی ہو، پانچام دیتی ہے اور اپنے صحیح وقت پر انجام دیتی ہو، لا اقل تقدیر لا تفرق التام یہ حق کے مفہوم میں نظم الہی بھی شامل ہے اور چونکہ حق تعالیٰ ہمیشہ ہمارے ہیں، محیط ہیں، ساتھ ہیں، نظم الہی، محبت حق بھی اس کے ساتھ ہی موجود کا ادراک رکھیں اور اس پر بھروسہ کریں تو اس کا ظہور بھی ہمارے معاملات یہاں نہیں شک و شبہ میں مبتلا نہ ہونا چاہیے۔ ایمان کی شاہانہ قوت پہنچے کیونکہ:

لم است او خود کو دک است مرواں باشد کہ برون از شکست (دوبی) اپنی دعائیں کہتے ہیں کہ حق تعالیٰ میں آپ کا شکر ادا کرتا ہوں کہ آپ ہمیشہ تو ہیں اس امر کا تحقق ہونا چاہیے کہ معیت حق نہ صرف رحمت ہے، بلکہ م بھی بڑا لہذا ہر شے ٹھیک ٹھیک ہوگی اور اپنے ٹھیک وقت اور ٹھیک ماگر ہم اس یقین صادق کو قلب سے ہٹنے نہ دیں، رادہ اسی کو بہت کے نام توچر سب کچھ ٹھیک ہی ہوگا۔

اے محبت الہی نظر آنے لگے، اگر دل نظم الہی کا مشاہدہ کرنے لگے، اس با قائم ہے توچر عارف کا ہر کام پسندیدہ ہی ہوگا، اپنے وقت پر ہوگا ہی کہے گا کہ ”الخیرو فیما وقع“ جو ہوا سو ٹھیک ہوا،

تا آن چنان می باید و آن چیز کہ آن چنان نمی باید نیست

نصف یہ کہ حق تعالیٰ ہمیشہ ہمارے ساتھ ہیں، انشاء معنا، بلکہ ہر زندگی میں منشاء الہی کی تکمیل ہو رہی ہو۔ ہمارے قلوب، ہمارے اعضاء اور ہم خود مرتباً حق تعالیٰ ہی کے قبضے میں ہیں۔ اس منشاء الہی کی بنیاد امتنا ہی محبت و رحمت پر قائم ہے۔ یہ مرتباً پا محبت ہو، رحمت ہو۔ یہ ہیں خیر برتری کی طرف لے جا رہی ہے۔ اس کو ”ارادۃ اللہ“ سے بھی تعبیر کیا گیا ہے۔ ”مرضی مولیٰ“ بھی کہا گیا ہے۔ حق تعالیٰ کے ارادے سے توافقی، ان کی رضا سے راضی ہونا، رضا از و رضا بدو، رضا دو، اعراض عن الاعراض، حفظ حال اتمام فیما اقام اللہ، اس کی تعلیم کو ہمارے رہبر اعظم صلی اللہ علیہ وسلم نے دی ہے۔ خود کرو حق تعالیٰ کے ارادے، منشاء مرضی سے زیادہ بہتر، زیادہ نفیس، زیادہ حسین و جمیل، زیادہ شان دار کوئی چیز ہو بھی سکتی ہو، نیک انجام و شاد کام، خوف و حزن سے نفاذ نا آشنا ہے وہ شخص جس نے اپنے ارادے سے حق تعالیٰ کے ارادے کے خلاف کام نہ لینے کا ارادہ کر لیا اور با آواز بلند کہا،

اَسِرْتُكَ اَنْ لَا اَسِرْتُكَ میں نے ارادہ نہ کیا کہ ارادہ کر دوں

جب ہم حق تعالیٰ کے ہاتھوں میں اپنے آپ کو دے دیتے ہیں، نرم اور ملائم اور لچکیلے ہو جاتے ہیں۔ ان کے ارادے کے آگے شاد و خنداں مقرر تسلیم کر دیتے ہیں، ان کی رضا سے راضی اور غضب سے غضبناک ہو جاتے ہیں توچر حق تعالیٰ بھی ہماری رضا سے راضی اور غضب سے غضبناک ہو جاتے ہیں۔ زبان وحی نے بھی اس کی توثیق کی ہو:

ان الله رجلا راض بوضاھم، یعضب بھضمہم، كما اثم بوضاھم، و یعضبوا بھضبہ

اس مفہوم کو کسی مرد حق نے اس شعر میں کچھ ادا کیا ہے:

ہرچ خواہی آن کند گو ہرچ خواہد آن کنی آنچہ گوئی بشنود گوہرچ گفت اور بشنوی جب مقام رضا کی تکمیل ہو جاتی ہو توچر ہمیں پروا نہیں رہی کہ زندگی میں ہم پر کیا گز رہی ہے، یا گزرنے والی ہے، کیونکہ ہم قوت ایمانیہ کی بدامت شائمانہ سے بچنے لگتے ہیں کہ انجام ہرچیز کا خیر ہے۔ خیر اب بھی اور ہمیشہ کے لیے بھی، کیونکہ رضا کی وجہ سے حق تعالیٰ اپنے بند سے محبت کہنے لگتے ہیں اور جس سے وہ محبت کرتے ہیں، اس کو دنیا میں تکلیف دیتے ہیں، نہ آخرت میں۔ شیخ حرلی جزا علیہ۔ در فتوح العنیت،

قرب حق میں زندگی بسر کرنے اور اس امر پر یقین صادق حاصل کرنے کا کہہ سکا زندگی میں مرد الہی کی تکمیل ہو رہی ہے، نتیجہ خوف، پریشانی، فکر اور بے شمار غریبوں اور بیماروں کا کابل دفتیر ہے۔ ہم کو اس طرح اس عارف کا دل کا نقطہ نظر حاصل ہو جاتا ہے، جو زندگی اور اس کے ہوم و غوم، افکار اور پریشانیوں پر بیٹھنے ہوئے نظر ڈالتا ہے جو ہر حالت میں ہمتا شیش و شام رہتا ہے کیونکہ وہ جانتا ہے کہ پس پڑے

حکمت مطلقہ و رحمت مطلقہ کام کر رہی ہے اور اپنے شاندار منشوار مراد کی تکمیل کر رہی
ہو اور ہمیں خیر و برکت کی طرف لے جا رہی ہے۔ سلسلے جہاں کو بھی اگر وہ برف سے ڈھکا ہوا
دیکھتا ہے تو گھبراتا نہیں کیونکہ وہ جانتا ہے کہ عورت شید کی نظر سے یہ ساری برف چل نکلیگی،
گر جہاں پر برف گرے دوسرے سر تاب عورت بگڑاؤش از یک نظر (دروہی)

اس لیے وہ اپنے ساتھیوں سے عجیب امید افزا ہجرتیں کہتا ہے:

سوئے نو میدی مرو کا میداست سوئے تاریکی مرد عورت شید ہاست
مخمریکہ میں اپنے مریض سے کہتا کہ تمہیں خوف سے نجات حاصل کرنا ضروری

ہے، اس کے لیے تمہیں چاہیے کہ:

(۱) قرب حق میں زندگی بسر کرو، کیونکہ:

عمر خوش در قرب جاں پروردن است عمر زاغ از بہر سرگین خوردن است
(۲) حق تعالیٰ کے ہاتھوں میں نرم اور ملائم بن جاؤ، تاکہ ارادۃ اللہ جاری ہو جائے
شعوری تصادم باقی نہ رہے۔ مضائقہ حق تمہارا مقام ہو۔ حق تعالیٰ نے جہاں تمہیں کھڑا
کیا ہے وہیں کھڑے رہو (قیام فی ما اقام اللہ)، مضام باعطا، حفظ حال تمہارا شیوہ ہو
ہر حال میں راضی رہو۔ تصادم بالقضا سے بچو۔ جن تجربات سے گزر رہے ہو ان پر خدا
کا شکر کرتے رہو کہ ان کا تمہیں حق دیا گیا۔ یاد رکھو کہ ان ہی سے سیرت کی تکمیل ہوتی ہے
دنیا کو روح ساز دانی کہا گیا ہے۔ یہاں کبھی غم کے مضاربے اور کبھی خوشی کے تاروں سے
سیرت کے خفہ نغے بیدار کیے جاتے ہیں، ان پر ہر حال میں شکر واجب ہے، کرب و طرب
دونوں کی ایک سی قیمت ہے۔ بالفاظ دیگر جن چیزوں سے خوف ہوا ان ہی سے پیار کرو
تو خوف سے تمہیں ہمیشہ کے لیے نجات مل جائے گی اور تم زمرۃ لا یخزؤن میں شامل
ہو جاؤ گے:

بس زبون و سوسہ باش دلا گر طرب را باز دانی از بلا

(۳) میرا تیرا سوال یہ ہوگا ”کس قسم کے خیالات پر تمہارا ذہن مرکوز رہتا ہے؟“
عام طور پر لوگ اس سے واقف نہیں ہوتے کہ سبھی، دنی اور دُنبیل خیالات سے صحت اور
جسم کو بڑا نقصان پہنچتا ہے۔ اگر اس صداقت کا زیادہ لوگوں کو علم ہوتا تو وہ جو جہل کی
وجہ سے گناہ کا ارتکاب کرتے ہیں، اپنے خیالات کو زیادہ قید و ضبط میں رکھنے کی کوشش
کرتے۔ غافل خیالات پر توجہ کو مرکوز کرنا نہ صرف اعمالِ نیک کو پیدا کرتا ہے۔ یہ صحت کے
لیے بھی نہایت تباہ کن ہے۔ یہ خیالات جسم کی کیفیت کو ضعیف کر دیتے ہیں اور اس کی
قوت مزاحمت کو کمزور بنا دیتے ہیں۔ بیماری کا خیال کرنا، یاس و قنوط میں گرفتار ہو جانا
چیزوں کے تاریک پہلوؤں پر نظر جانا، دوسروں میں شر کے پہلو کو دیکھنا، بھلے جان

کی ہمت خیر پر توجہ کرنے کے زندگی کے درد و غم ہی کو پیش نظر رکھنا، جسم میں
یا عین حال کو پیدا کرتا ہے اور ناقابلِ علاج بیماریوں کے میلان کو جنم دیتا
اٹھتا ہے یہ بتائیں گے کہ ان کے مریضوں میں وہی لوگ جلد شفا یاب ہو
جو زندگی کے روشن پہلوؤں پر نگاہ رکھتے ہیں، جو خیر کے جویا ہوتے ہیں
گر بڑیاں، جو زندگی کے واقعات میں حسن و احسان کا شاہدہ کرتے ہیں ان
سے متلذذ ہوتے رہتے ہیں۔ نا ملائم طبع اہل قہر تات سے بھی خیر و لطف ہی
استناؤ کیا کرتے ہیں۔ چند سال قبل میں نے چند ذہین افراد سے اس قسم
باتیں کہیں۔ جب میں ختم کر چکا تو ان میں سے ایک نے مجھ سے کہا کہ وہ حا
ایک اسپتال میں علاج کے لیے رہ چکا ہے۔ جب وہ دعا خانہ میں رجوع ہوا
وہاں ایک نوجوان بھی اسی قسم کے مرض میں مبتلا پڑا تھا۔ چند ہی روز
ہو کر کل آیا لیکن اس نوجوان کی وہی حالت رہی۔ جب معالج سے پوچھا
کیا بات ہے کہ ایک مریض تو اس قدر جلد اچھا ہو جاتا ہے اور دوسرا جو
مرض میں مبتلا ہے، اچھا نہیں ہوتا۔ معالج نے کہا کہ ان میں سے ایک
ہو اور دوسرا قنوطی پہنچنے لے اپنی رعایت کی وجہ سے صحت حاصل کی
کو اس کی قنوطیت سے شفا یابی سے محروم کر رکھا ہے۔

جب تمہیں بیماری کے تجربے کا اتفاق ہوتا ہے تو قنوطی نا غم دا
مبتلا ہو جاتے ہو، اپنے نقصانات اور نا کامیوں کی سوچ میں گرفتار ہو
تمہیں یاد رکھنا چاہیے کہ تمہاری یہ حالت تمہاری زندگی سے خیر کو تو
کر ڈالتی ہے لیکن شر کی تمام انواع کو جذب کر لیتی ہے۔ اس کے برع
مبادی حیات کے متعلق حسن ظن سے کام لو اور فرح و انبساط کی عادت
یقین جانو کہ خیر کی ہر صورت جذب ہو کر تمہاری طرف اضطراب رجوع
تمہارے جسم میں نا معلوم مبادی سے قوتِ حیات کا فور ہو گا جو بیماری کے
تک کو مٹاؤ لگی۔ اسی لیے اس دعا کے ماثورہ کو ”دعای الشفا“ کہا گیا
”سبحانک ما اشعر منک و یحییٰ“ پاک ہے تو ادر کس قدر عطا دلا
ما اعلیٰ و علیٰ غری ما اقل درک۔ کس قدر دانا، میرے غم کو دور کرنے پر
انت تقی ورجائی اجمع صلی علی میرا بھروسہ اور اتندہ۔ تمہارے
فیک ددائی! کو میری دعا کر دے!

اگر اس دعا کے الفاظ کا مصداق قلب کی کیفیت ہو جائے ان
کو کریم و عظیم و قدیر جان کر اس پر بھروسہ کیا جائے اہل ہر حال میں یہ چیز

برتر ہی کی طرف رہنمائی کر رہا ہے تو شرکی ظاہری صورتیں ہی خیر کے
دش ہو جاتی ہیں۔ یہ روحانی زندگی کا ایک حقیقی راز ہے۔

ایں خانہ رسد زوق ہر سودا

ب لوگوں کو یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ ان کے اجسام کروڑوں دقیق رقیق زند
سے مرکب ہیں اور ان میں سے ہر ایک شعور کی صفت سے موصوف
ذہن کے زیر تصرف ہیں اور ان جماعتی ذہنوں پر تحت الشعور ذہن
ہے اور یہ ان خیالات سے متاثر ہوتا ہے جو ہمارے شعوری ذہن میں
تے ہیں تو وہ ضرور اس امر کی سعی کریں گے کہ اپنے خیالات پر ضبط رکھیں
ہیں یہ علم نہ پہنچایا جائے کہ وہ ضرور بسیار رنجور اور مریض رہیں گے۔ ہمار
ہم ان لوگوں تک اس پیغام کو پہنچا دیں جو اس کو سننے اور ماننے
ہیں۔ اس تحریر کے پڑھنے والے کا فرض ہے کہ دوسروں کو یہ بتائے کہ
لات پر محال ہو کر اپنے جسم کو تن درست رکھ سکتے ہیں صحت بیاری
زندگی کے دوسرے معاملات کی طرح علم و جبل ہی سے بنتا اور

الی استر آبادی نے اس حقیقت کو ایک عرصہ پہلے ہی دریافت کر لیا تھا:

جہان تمام و اہل است ناقص گوید کہ کوتر است و سہل است

ال عرصہ بالخت جہاں دین بردن بافتن زلم و جہل است

جب تک یہ علم عام نہیں ہو جاتا ہیں متغافلوں اور پناہ گاہوں کو قائم رہتی
رکنا پڑیگا اور اطباء کو ادوی دوائیں پہنچانی پڑیں گی لیکن جب لوگ اس علم سے قن
اور اس پر عامل ہوجائیں گے تو پھر ان چیزوں کے محتاج نہ رہیں گے اور اگر رہیں گے
بھی تو بہت کم۔

مردم اندر حسرت فہم درست این کرمی گیم بھد فہم تست
اگر میں طیب ہوتا تو میں اپنے بیمار سے یہ سوالات کرتا اور اس کے جواب
کے مطابق اس کو سمجھاتا کہ اس کو اپنی زندگی کی تعمیر ایک نئی اساس پر کس طرح
کرنی چاہیے اور طبقاً اپنے جسم کی تجدید کس طرح کرنی چاہیے۔ بہت ممکن ہے کہ مجھے
معاوضہ میں ایک جہت بھی نہ ملتا اور اس کا بھی احتمال ہے کہ مجھے دوچار گالیاں
دی جاتیں اور کہا جاتا کہ پھر اس طرف کا رخ نہ کرو۔ ہر صورت میں مجھے مریض
ہی سے ہاتھ دھو لینا پڑتا۔ اسی لیے ہم اطباء سے اس کام کی توقع ہی نہیں کر سکتے۔
انہیں تو ہزاروں مریضوں کا معائنہ کرنا پڑتا ہے جو صرف دنا بانی کے ذری طریقوں
پر ایمان رکھتے ہیں اور فی الحال ان ہی طریقوں کو سمجھ بھی سکتے ہیں۔ روحانی یا
ذہنی شفا بخشی کا کام تو دوسروں ہی کو کرنا ہوگا۔

محرم دولت نہ بود ہر سرے باریجانہ کشد ہر خمرے

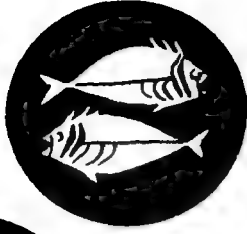
مفروح مشکیں

دماغ عام جسمانی طاقت کا محتاج ہے۔ اگر جسم میں طاقت نہیں ہوگی تو دماغ
کو بھی طاقت نہیں مل سکتی۔ اس لیے دماغ کو بہتر بنانے کے لیے ہمدرد کا
مفروح مشکیں استعمال کیے۔ مفروح مشکیں جسم میں نئی زندگی
پیدا کر کے دماغ میں برقی رد و دوڑ دیتی ہے۔ حافظہ کو بہتر بناتی ہے۔ دماغی
کام کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے۔ معدے میں پیچھے ہی تمام اور تمام
اعضائے پر اثر کرتی ہے۔ دماغ خون کو درست اور غذا کی خواہش کو تیز کرتی
ہے۔ تمام دن کا تھکا ہوا دماغ اس کے اثر سے از سر نو تازہ ہو جاتا ہے۔
مزید دلائل کے لیے اور دماغی کام کرنے والوں کے لیے لاجواب چیز ہے۔

لرزین

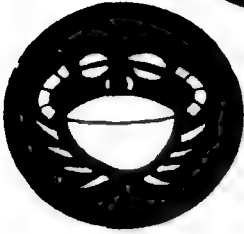
ایک ایک ایک جرثومہ کو خواہ وہ جگر میں چھپا ہوا ہو یا تلی میں ڈھونڈ
اور ڈالتی ہے۔ ”لرزین“ میں دو خاص صفتیں ہیں۔ ایک یہ
ہے استعمال سے طیریا کے مریضوں کو کامل شفا ہو جاتی ہے دوسری
ت یہ ہے کہ جو لوگ لمبے بطور پیش بندی استعمال کر لیتے ہیں وہ طیریا
اسے محفوظ رکھتے ہیں۔ اس کے اجزاء جسم اور خون میں شامل ہو جاتے
ہیں کہ ہر جگہ کو ناکام بنا دیتے ہیں۔

کے دنوں میں جب طیریا کا زور ہو تو آپ لرزین کو خود بھی استعمال
فرمے دوسرے افراد کو بھی استعمال کر لیں اور قائدہ اٹھائیے۔



مہینے کے مہینے

صحت مند رہتے !



ماہ بہ ماہ تکلیف اٹھانے اور کسل مندر ہونے کی بجائے
مستورین کا باقاعدہ استعمال شروع کر دیجئے۔
اس سے آپ کے معمولات میں باقاعدگی اور صحت میں
خوشگوار تبدیلی پیدا ہو جائے گی۔
مستورین خواتین کے لئے ایک عمدہ ٹانک اور انکی
عمومی تکالیف کا مؤثر علاج ہے۔



مستورین

نسائی تکالیف کا علاج اور
محافظہ صحت



ہمدرد

ہمدرد (وقت) بیورو پٹرینز پاکستان کراچی - ڈھاکہ - لاہور - پشاور

طالب علموں اپ کی صحت

جس طرح زمین سے اُبھرا ہوا پودا آہستہ آہستہ ایک بڑا درخت بن جاتا ہے، پھر اس پر پھل آتے ہیں جن کی مٹھاس سے کھانے والوں کا پیٹکا ذائقہ درست ہو جاتا ہے، اسی طرح ایک نچھا طالب علم جو اس وقت بغل میں کتا بن جائے اس کو دن اپنے ملک اور قوم کا رہنما بن سکتا ہے۔ وہ اپنے سماج کی گرتی ہوئی دیواریں از سر نو تعمیر کر سکتا ہے اور اپنی دفاعی کاوشوں سے قوم کو مفید اور بھرپور عمل کر سکتا ہے۔ اس لیے اسے بے حقیقت نہ جانے۔ مثل مشہور ہو، آج کا بچہ کل کا باپ ہو۔ اس وقت جس بچے کو اب نگاہ میں بھی نہیں لاتے وہ آگے چل کر ایک ایسی نسل کو تم دینے والا ہو جو ملک اور قوم کو سر بلند کرے گی، اس کی روایات کو رد نہ کرے گی اور اپنے نئے تجربوں سے اس کی تاریخ کو شان دار بنائے گی۔ یہی وجہ ہے کہ ہم سب سے زیادہ اس کی تن درستی کا خیال ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ بچہ جس پیشانی پر ملک کے مستقبل کا سورج چمکنے والا ہو، وہ کبھی بچی رہے، ہمیشہ اونچی رہے اور اس کی پیشانی کا بلند رہنا اس کی تن درستی پر موقوف ہو، لیکن ہم چاہتے ہیں کہ صرف اتنی ہی بات کہہ کر چپ نہ ہو جائیں بلکہ اپنے طالب علموں کو ذرا انفعیل سے بتائیں کہ اچھی صحت ان کے لیے کیوں ضروری ہو؟ یہ بات ہی وقت ان کی سمجھ میں آئے گی جب وہ جان لیں کہ صحت کیا ہے اور تن درستی کسے کہتے ہیں؟

صحت اور تن درستی: یہ ظاہر سب لوگ اُسی کو تن درستی کہتے ہیں جو بیمار نہ ہو مگر صرف بیمار نہ ہونا تن درستی کی تعریف میں نہیں آتا۔ اس کے لیے کچھ اور چیزوں کی بھی ضرورت ہے: جسمانی، دماغی اور سماجی بہبود کا نام صحت ہے۔ صرف کمزوری اور بیماری کے فقدان کا نام صحت نہیں۔

طبی زبان میں صحت اس حالت کا نام ہے جس میں بدن کا ہر عضو اپنا کام ٹھیک طور پر کرتا رہے۔ پہلی تعریف بہت مکمل ہے۔ صحت میں جب تک دماغی اور جسمانی تعمیر کے ساتھ سماجی بہبود کی تشکیل کو نہ جوڑا جائے گا وہ پوری نہ ہوگی۔ ہمارے سماج کا ہر فرد زنجیر کی ایک کڑی کی حیثیت رکھتا ہے اور ان کڑیوں کے جوڑنے سے جو لمبی چین بنتی ہے اسے ہم سماج یا قوم کہتے ہیں۔ ذاتی حیثیت سے میں اور کپ دونوں تن درستی رہ سکتے ہیں، لیکن اس کے ساتھ ہی ہمیں یہ دیکھنے کی بھی ضرورت ہوگی کہ جس قوم سے ہمارا ناتہ جڑنا ہو اسے ہماری تن درستی سے کیا فائدہ پہنچ رہا ہے۔ ہم اُسی وقت اپنے آپ کو تن درستی کہہ سکتے ہیں جب ہماری ذات سے قوم اور ملک کو بھی فائدہ پہنچ رہا ہو۔

صحت کی بنیاد: عام طور پر ایسا آدمی تن درستی سمجھا جاتا ہے جو اچھے طرح کھائے پیے، چلے پھرے اور جسے جسم ڈاکٹر کی ضرورت نہ پڑے لیکن خود کرنے پر تپ چلے گا یہ خیال ٹھیک نہیں۔ بہت سے ایسے آدمی جو کھانے پینے اور چلنے پھرنے کے باوجود بیمار ہوتے ہیں انھیں اپنی تن درستی کا صرف اس لیے غلط ہوتا ہے

ستمبر سنہ ۶۲ء مددِ صحت کراچی ۳۱۔ نمبر ۹ ایڈیٹر: حکیم محمد نعیم

۱	ادارہ	صحت
۵	ادارہ	دل: ایس۔ اے۔ وارثی (شخصیت)
۶	حکیم عبدالوہاب غموی	عین امراض چشم پر پہلی کتاب
۸	۱۔ کریسی۔ مایس	رے اتبات وجود باری تعالیٰ
۱۱	حامد اللہ اختر	ادب اور عرصہ تک زندہ رہتے ہیں
۱۳	ادارہ	صحت و بکری نصیحت
۱۵	لیلا رڈ کارڈیل	ما کا جائزہ لیجئے!
۱۷	ادارہ	اپر ہوسر کر سکتے ہیں؟
۱۸	حامد اللہ اختر	نارل انسان ہو؟
۲۱		ملک ترائیں کیوں کرتے ہیں
۲۳	آرتھر گائڈن	کسے (افسانہ)
۲۷	پال۔ سی۔ کھل	لہ رنگی کام باجی کی مضامین پر
۳۱	ریمیں، مردھوی	ریمیں، مردھوی
۳۳	منصور قصیر	ایک سماجی مسئلہ
۳۵	اشہر جمیل	باب
۳۷	ایم۔ یلم	ع
۳۹	موسیٰ اقبال حسین	ما کا ایک مختصر اور جامع گورس
۴۱	ادارہ	اب
۴۳	ڈیوڈ گمشن	غلا

رہنے۔ فی ہجری ۲۰۰۰ پیسے۔ دو سال کے لیے، اچھے رہے۔

نظم دہلی پرنٹر، پبلشر نے ماہد پر تنگ پر میں پھوکر دفتر "مددِ صحت" بہمدرد ڈاک خانہ۔ ناظم آباد۔ کراچی ۷۵ سے شائع کیا۔

کہ وہ اس کی طرف کوئی دھیان نہیں دیتے۔ کامل تن درست انسان ہمارے سماج میں شکل ہی سے ملے گا۔ وہی شخص صحیح معنی میں مہتمم سمجھا جاسکتا ہے جس کا جسم اور دماغ دونوں توانا ہوں کیونکہ ان دونوں میں ایسا گہرا تعلق ہو کہ اگر ایک بھی بگڑ جائے تو سارا نظام خراب ہو جاتا ہے۔ گلاب کے پھول کو دیکھیے، اس کا رنگ کتنا اچھا ہے اور اس کی تھڑھرائی ہوئی کول پتیوں سے کیسی بھینی بھینی خوش بو آ رہی ہے! اس کے رنگ اور بو میں ایسا ہی باہمی تعلق ہے جیسا آدمی کے جسم اور جان میں۔ ایک مصنوعی پھول کو صرف اس لیے قدرتی پھول کے برابر نہیں سمجھا جاسکتا کہ اس میں خوش بو موجود نہیں ہے، جو پھول کی جان ہے۔ اسی طرح ہم فطرتاً اس شخص کو جو اندر اور باہر سے پاک ہے یعنی جس کا ظاہر اور باطن صاف ستھرا ہو، ایسے آدمی پر ترجیح دیتے ہیں جو صرف جسمانی اعتبار سے توانا اور مضبوط ہو۔ اس میں شک نہیں کہ جسم اور جان دونوں اہم ہیں لیکن جسم کی اہمیت کو جان کی اہمیت سے اونچا نہیں سمجھا جاسکتا۔ جس شخص کا کردار بلند نہ ہو اور خصائل پاکیزہ نہ ہوں وہ صحیح معنی میں تن درست نہیں کہلایا جاسکتا کیونکہ جب رُوح بیمار ہو تو جسم توانا نہیں ہو سکتا۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ عمدہ خصائل اور بلند کردار ہی صحت کی بنیاد ہے اور گندہ خیالات و جذبات مرض کی مختلف صورتیں ہیں۔ اس نقطہ نظر سے وہی آدمی تن درست اور اعلا صحت کا مالک کہا جاسکتا ہے جس کی جسمانی ساخت اچھی ہو، جس کے تمام اعضاء صحیح ہوں، جو نہ بہت ڈبلا ہو نہ بہت موٹا ہو اور جس کے حواس و خیالات ہمیشہ اس کے قابو میں ہوں۔

بہر حال جہاں تک اعلا صحت کا تعلق ہے وہ اسی وقت وجود میں آسکتی ہے جب جسمانی، دماغی اور سماجی پہنچیدگی تکمیل میں نظر ہو اور ان سب چیزوں کا دار و مدار ہو ایک مضبوط جسم تن درست دماغ اور آہنی کردار پر۔ اعلا مہتمم وہی خوش نصیب ہو سکتا ہے جو جسمانی اور دماغی اعتبار سے تن درست ہونے کے ساتھ ہی اچھے کردار اور اخلاق کا مالک بھی ہو۔

ایک طالب علم اور اعلا صحت: ایک طالب علم جو کسی اسکول یا کالج میں پڑھ رہا ہو، کل وہ ملک کا سب سے بڑا یا اختیار آدمی بن سکتا ہے ایسی آن گنت مثالیں تاریخ میں موجود ہیں جن سے پتہ چلتا ہے کہ ایک معمولی آدمی اپنے ملک کی کشتی کا ناخدا بن گیا۔ یہ ظاہر ہے کہ ذمہ داری کسی قسم ہی کی کیوں نہ ہو، ایک ایسا بوجھ ہے جسے کمزور اور بیمار ہڈیاں نہیں اٹھا سکتیں۔ پھر قوم اور ملک کی ذمہ داریاں تو اتنی بوجھل ہیں کہ بڑی بڑی چٹانیں بھی ان کے نیچے آکر سرمہ بن سکتی ہیں۔ انھیں وہی انسانی ڈھانچہ اٹھا سکتا ہے جو ہر اعتبار سے تن درست ہو

جس کے بدن میں بھی طاقت ہو اور دماغ میں بھی۔ اسی کے ساتھ جس کے اخلاق اور کردار کا سہارا ہو۔ اسی لیے سب سے پہلی ضرورت ہو کہ اسکو ہر طالب علم صحت مند اور طاقتور رہنے کی ضرورت اور اہمیت کو محسوس ممکن ہو کہ چند سال بعد اس کو ملک و قوم کی رہنمائی کا بوجھ اٹھانا پڑے گا نہ تو جسم کام کا ہوتا ہے نہ دماغ۔ جس شخص کی رگوں میں صاف ستھرا خون دماغ میں اچھا سوچنے اور بلند خیالات کو جنم دینے کی صلاحیت کہی ہے۔ اگر آپ پورے طور پر سمجھیں تو اپنی قوم کے لیے اچھا قانون نہیں بنا کوئی ایسا مضبوط نظام حکومت نافذ کر سکیں گے جو قوم کے مختلف اور دوسرے پر حملہ کرنے سے روک سکے۔ اگر آپ نے جسم و دماغ کی کمزور گورنری کا عہدہ سنبھال بھی لیا تو بتائیے کہ معدہ، جگر اور دل کی خراب کیونکر رات دن قوم کی بھلائی، ترقی اور نیک نامی کے مسائل پر غور کر دے سکیں گی! ایک آزاد ملک کے طالب علم کی حیثیت سے آپ کو ہر اور تن درست کی اہمیت کا قائل رہنا چاہیے۔ مستقبل میں آپ کی قسم کی ہوں یا اخلاقی، تعلیمی، سماجی، اقتصادی یا اصلاحی نوعیت وقت کا میابی کے ساتھ انھیں جاری رکھ سکیں گے جب مکمل طور پر تن کا میابی اور سر بلندی کا زینہ صرف تن درست ہے جو شخص صحت مند نہیں جالینوس کہتا ہے کہ تن درست آدمی کبھی محتاج نہیں ہو سکتا تمام مشکلات کو حل کرنے کی اس میں ایک قدرتی اور طبی قوت ہوتی، شرافت اور استقلال ہر موقع پر اس کا ساتھ دیتے ہیں۔

ارسطو نے کہا ہے کہ دولت، عزت اور کامیابی حاصل کرنے ہو۔ بیمار آدمی نہ دولت مند بن سکتا ہے، نہ کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔

فیثا غورث کا قول ہے کہ زندگی بالکل بے معنی اور فضول چیز مشہور شاعر سالک نے اس فلسفیانہ انداز سے ہٹ کر غالباً

کے رجعت پسندانہ نظریہ سے اس مسئلے پر اظہار خیال کیا ہے وہ کہتا ہے

تنگدستی اگر نہ ہو سالک تن درستی ہزار نعمت

یہ خیال کسی طرح زندگی کے عملی حقائق کا ترجمان نہیں ہے کیونکہ جو

ہو وہاں تنگدستی کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا۔ صحت مندی کے سا

افلاس کی موجودگی وہی حیثیت رکھتی ہے جو سورج کی کرنوں کی روش

کی ہو سکتی ہے۔ اس میں شبہ نہیں کہ عام انسانی سماج کی بد حالی

سب ہی سے دور ہو سکتی ہو اور ایک تن درست فرد اپنی صحت مندی کی بدولت
 اور اپنے کنبے کی خوش حالی کا سبب ہو سکتا ہو، پوری قوم کی خوش حالی
 مگر ہم آپ سے جو کچھ کہہ رہے ہیں وہ درحقیقت قوم ہی کے بارے میں کہہ رہے
 مطلب یہ ہے کہ جب اقتدار اعلیٰ ایک تن درست آدمی کے ہاتھ میں ہو اور
 اہم ارکان بھی تن درست ہیں تو پھر کوئی وجہ نہیں کہ وہ ملک میں ایسا نظام
 لکس جو عوام کی خوش حالی اور فراخ بالی کا ذمے دار ہو۔ غربت اور تنگدستی
 اور دوری تن درستی کے ساتھ تو رہ سکتی ہے جو عمدہ خصائص سے محروم ہو اور اسے
 مدد دیتی نہیں کہہ سکتے۔ ہم تو اعلیٰ صحت کی بات کر رہے ہیں، جس کے لیے اچھے
 طبی سرطوبہ داخل ہیں۔ آپ یقین کر لیجئے کہ غربت اور تنگ دستی بیماری کے
 کئی بڑے تن درستی کے ساتھ نہیں رہ سکتی۔ بہر حال تن درستی کسی قید اور شرط
 ت ہی نعمت ہو۔ اگر تن درست آدمی کسی غربت اور مفلسی کے چاکر میں پھنس
 تو اس کی تن درستی غربت کے مصائب کو بالکل ہلکا کر دیتی ہے۔ کہہ سکتے ہیں
 برداشت ضرور ہوتی ہے کہ وہ اس عارضی طوفان سے ڈرتا نہیں اور ہر لمحہ
 میں اُجالے کی کرنیں ڈھونڈتا رہتا ہے۔ صحت مندی ہر حالت میں دو تندرستی
 تری۔ اگر بڑی کا ایک مشہور مقولہ ہے کہ ”تن درستی دولت سے بہتر ہے“

مسیحی اہمیت: سیاسی معاشرتی اور تمدنی نقطہ نظر سے بھی
 اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ بیمار آدمی آپ ہی اپنے لیے تکلیف کا
 سبب بنتا بلکہ اپنے کنبہ اور ملک و قوم کے لیے بھی بوجھ بن جاتا ہے۔ بیماری اس
 کو کھوکھلا کر دیتی ہے اور جو فائدہ اس کے تن درست ہونے پر اس کی ذات سے
 در ملک کو پہنچ سکتا تھا، وہ کم یا بالکل ضائع ہو جاتا ہے۔ دق، کوڑھ اور گٹھیا
 شیش کتنی قابلِ رحم ہوتی ہے! اور جو شخص یہ جانتا ہے کہ اگر وہ تن درست
 اسے دو فوٹ کو کتنا فائدہ پہنچا سکتا تھا، وہ اور زیادہ انھیں دیکھ کر ڈھتا ہے۔
 ہو ممکن ہو دق، کوڑھ یا گٹھیا کا یہ بیمار ہمارے ملک کا کوئی عظیم رہنما ہوتا۔
 نہ تھا کہ وہ اچھا رہتا تو زبردست جرتل، ساغنداں، یا ریفارمر ہوتا۔
 اسے دوسرے زاویہ سے دیکھتا ہے وہ سوچتا ہے دق، کوڑھ اور گٹھیا کا یہ
 کے لیے کتنا خطرناک ہے۔ یہ ساری قوم کو بیمار کر سکتا ہے اسے ایک بل بھی اس
 نہیں رکھنا چاہیے، مار ڈالنا چاہیے یا پھر اچھا کر لینا چاہیے۔ وہ جسم کسی مدت
 باسکتا جس میں کوئی نا صورت ہو۔ بہر کیف بیمار صرف اپنے کنبے ہی کے لیے
 ست نقصان اور خطرہ نہیں بلکہ پوری قوم کے لیے ایک چلتا پھرتا اندیشہ

ہو۔ بیمار اپنے کنبے اور قوم کے لیے دو گئے نقصان کا سبب بن جاتا ہے۔ ایک تو اس کی
 ذات سے جو فائدہ پہنچتا تھا وہ بند ہو جاتا ہے، دوسرے وہ رُسبہ، وقت، توجہ اور محنت
 جو اسے دوبارہ تندرست کرنے کے لیے صرف کی جاتی ہے اس کے صحت مند رہنے کی
 صورت میں اس سے بچ کر اس کے عزیزوں یا قوم اور ملک کے کام میں لائی جاسکتی
 تھی۔ افراد کی خوشی اور کامیابی ان کی صحت پر موقوف ہے اور اسی بات کو پھیلا کر
 دیکھیے تو کسی قوم کی خوش حالی اور نیک نامی کا انحصار بھی اس کے افراد کی تندرستی
 ہی پر ہوا کرتا ہے۔ دنیا میں اب تک جتنی کامیاب قومیں گزری ہیں ان کی تاریخ دیکھنے سے
 یہ بات معلوم ہو جائے گی کہ اس کامیابی کا راز ان کے صحت مند افراد کی جسمانی اور دینی
 طاقتوں ہی میں پوشیدہ تھا۔

تن درستی کی ذاتی اور جسمانی ضرورت: بیماری میں ایک شخص کو جس
 قد جسمانی، روحانی اور مالی دشواریوں کا مقابلہ کرنا پڑتا ہو جائے خود بہت اہم ہیں
 لیکن ان سے قطع نظر کرنے کے بعد بھی آپ کو تن درست رہنے کی اس لیے کوشش کرنی
 چاہیے کہ آپ کی طبی اور سماجی ضروریات صرف تن درستی ہی سے پوری ہو سکتی ہیں اور
 تن درستی ہی وہ راستہ ہے جو آپ کے لیے ایک فطری شاہراہ کا حکم رکھتا ہے۔ اس سے بیشک
 جانے کے بعد آپ کبھی اپنی منزل مقصود تک نہیں پہنچ سکتے۔ اس کے علاوہ روزانہ کے فعل
 اور انفعال نیز تفرات سے آپ کا جسم پرانا ہو کر گھٹتا رہتا ہے، اس کے اجزاء تحلیل ہو جاتے
 رہتے ہیں اور ان کی جگہ غذا اور خون سے دوسرے اجزاء رہتے ہیں۔ اگر آپ تن درست
 نہ ہوں گے اور آپ کے جسم میں عمدہ خون نہ ہوگا تو غلطی ہوئے اجزاء کی کیونکر پوری ہو سکتی؟
 نتیجہ یہ ہوگا کہ جسم قدرتی حالات کے تحت گھٹتا تو رہے گا مگر نئے اجزاء نہ بن سکیں گے۔
 اس قدرتی کمی کا مقابلہ اسی وقت ممکن ہے جب آپ تن درست رہنے کی ضرورت کو سمجھ کر
 صحت مندر رہنے کی کوشش کرتے رہیں۔

تن درست طالب علم: ایک ایسا تن درست طالب علم جو صحت کی اس تعریف
 کے پیش نظر جسمانی، دماغی اور سماجی بہبود کے جذبات اور اس کی تکمیل کی انگلیں نکلتا ہو،
 صرف اپنی ذات ہی کے لیے قابلِ فخر نہیں بلکہ اس کی ہستی سارے ملک اور سماج کے لیے افتخار
 کا باعث ہے۔ کیونکہ وہ صحت کے نقطہ نظر سے اپنا ادھار اپنے ملک کا محافظ ہے۔ وہ ایک ایسی
 نسل کا باپ ہو جو ابھی مستقبل کی گود میں پڑی کلبلا رہی ہے اور جنہیں لینے کے بعد اپنے ملک
 اور قوم کے لیے عزت کا نشان ہوگی۔ ایک تن درست طالب علم اس امر کی مضبوط ضمانت
 ہو کہ وہ اپنے ملک اور قوم کے مستقبل کو کسی ایسی مل کو نہیں سونپے گا۔ بڑے بڑے
 جسمانی اعتبار سے کمزور، ناکارہ، بزدل اور غیر مستقل مزاج ہیں جس کے چہنوں میں فولاد

کی سی طاقت نہیں ہر آدمی جس کی رگیں سرخ اور دھکے چھٹے خون سے خالی ہیں ویسے تو ذاتی اور شخصی اعتبار سے بھی تندہی جیسا کہ آپ کو معلوم ہو چکا ہو ہر طالب علم کے لیے ضروری ہو کہ وہ جب تک وہ تن درست نہ ہوگا تعلیم و تربیت کے نقوش ذہن میں نہ بھر سکیں گے۔ اس بات کو آپ یقیناً سمجھ لے رہے ہوں گے کہ ایسا دماغ جو بلند کردار اور پاکیزہ خیالات کا مرکز ہو ایک تن درست اور صحت منجم جسم ہی میں رہ سکتا ہو۔ جو لوگ بیمار ہیں یا جن کی ہڈیوں میں سختی چکائی نہیں ہر آدمی کے احصاب ازہی سے خالی ہیں۔ ایک تن درست اور صحیح دماغ سے بھی محروم ہیں جب تن درست جسم اور اعضاء کا رتہ بہ رتہ حقیقت سے نہایت مضبوط اور ہر طرح قابل تسلیم ہو تو یہ حقیقت بھی مسلم ہو کہ تن درست کے بغیر کوئی شخص بھی پاکیزہ جذبات اور خصائل کا مالک نہیں ہو سکتا کیونکہ یہ سب چیزیں ہی دماغ میں پرورش پا سکتی ہیں جس کی رگیں سرخ اور صحت مند خون سے لبریز ہوں، اور جس کے اُن گنت سیلر کی غذا کے لیے ہر وقت تازہ خون کی رسد پہنچی رہتی ہو۔ تعلیم اور تربیت انسانی دماغ کو چمکانے کا ایک ذریعہ ہر اور چمک اسی آئینہ میں آ سکتی ہو جس کے جوہر میں اُسے قبول کرنے کی صلاحیت ہو۔ دماغ کے آئینے میں یہ صلاحیت صاف عمدہ خون سے آتی ہو اور اس قسم کا لہو اسے تن درست جسم ہی سے حاصل ہو سکتا ہو۔

صحت مند طالب علم اپنے قوم اور ملک کا نائندہ ہو۔ وہی اس کے مستقبل کا اعتماد ہو۔ وہ روشنی کا ایک مینار ہو جو وہ ہی سے لہروں پر ڈولتے ہوئے جہازوں کو منزل کا پتہ بتا دیا کرتا ہو۔ اسی روشنی میں آپ اُلے والے زمانے کو دیکھ سکتے ہیں۔ زندگی نہایت محبوب چیز ہو اور ہر شخص زندہ رہنا چاہتا ہو کیونکہ زندگی ہی جہد و جدوجہد کا کار عمل کے جذبات کو تازہ اور قائم رکھتی ہو۔ موت جہد و حیات کی یکسر نفی کرتی ہو لیکن ناکامی اور نامرادی کی زندگی سے کسی کو دل چاہی نہیں۔ ہر ذی شعور مسرت اور کامیابی کے ساتھ جینے کا خواہش مند ہو اور اس کی یہ امید تن درست کے بغیر پوری نہیں ہو سکتی۔ درحقیقت تن درست ہی زندگی کے لیے خوشی اور کامرانی کا سچا پیغام ہو۔ بیمار آدمی نہ مسرور زندگی بسر کر سکتا ہے نہ اپنی عقل سے کام لے سکتا ہو۔ ایک قدیم یونانی فلاسفر نے کہا ہو کہ اگر صحت کی کمی ہو تو علم و عقل دونوں کچھ نہیں کر سکتے۔ طاقت غیر مؤثر، دولت بے کار اور فصاحت و بلاغت بے اثر ہوتی ہو۔

آپ کیوں تن درست رہیں؟ ایک مکمل انسان کے لیے جن اوصاف کی ضرورت ہو ان میں طاقت، خصائل کی بلندی، قوت برداشت، جسمانی اعضاء کا تناسب اور جیتی کو خاص درجہ حاصل ہو۔ اسی کے ساتھ اس میں قوت مدافعت بھی ہونی چاہیے اور اس کے ذہن کا بیمار یا دل سے بالکل پاک ہونا بھی ضروری ہو۔ مکمل انسان وہی

ہو سکتا ہو جس میں یہ سب اوصاف ہوں۔ جہد بھوٹ بولتا ہو، نہ قریب کا کی شہرت اور ناموسی کا دشمن ہو، ضبط نفس پر قدرت رکھتا ہو، سرگرم اور اس کے اندر ذہنی قوت مدافعت بھی موجود ہو یعنی وہ نہ تو معمولی بات سے کا حادی ہو، نہ رائے قائم کرنے اور فیصلہ دینے میں عجلت کا عوگر ہو، اور یہ صحت و تن درست کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ صحت کے بغیر ان میں سے کوئی وصف کم پیدا نہیں ہو سکتا۔ ان باتوں سے آپ کو تن درست رہنے کی ضرورت اور طرح احساس ہو جانا چاہیے۔

صحت اور انسانیت دو الگ الگ چیزیں نہیں ہیں۔ ذہنی اور جسمانی کا دوسرا نام انسانیت ہو۔ انسان بننے کے لیے انسانی سماج میں جنم لینا ہو بلکہ اُن اوصاف کا حامل کرنا بھی لازمی ہو جو آپ کو مکمل انسان بنانے کے اور وہ سب تن درست ہی کا ایک کس ہیں۔ یہاں اس حقیقت کا اعادہ ضرور انسان ہی صحیح معنی میں زندگی کا لطف اٹھا سکتا ہو۔ بیمار آدمی کی حیثیت د سے بھرپور دنیا میں اس ناپیدائی کی ہو جسے ہاتھ پکڑ کر سینہ ہال میں بٹھا دیا جا اندھے پن کی وجہ سے پردے پر ناجاتی، اچھلتی آوازیں دیکھنے سے معذور۔ اس کو وہ بھی ان حسین بول کو دیکھے جن سے بھڑے ہوئے شریلی گیت اس کے کانوں میں اور دل کی دُنیا میں انقلاب برپا کرتے ہیں لیکن انکھیں نہ ہونے کے باعث پوری نہ ہو اور وہ اپنی اندھی آنکھوں سے آنسو بہا کر یوں لوٹ جائے۔ ایک غلاب بن کر رہ جاتی ہو اور یہی وقت ہوتا ہو جب انسان ذہنی خود کش ہو جو رہتا ہو یعنی وہ بھوٹ بولتا ہو، دوسروں کی کامیابی سے چڑتا ہو اور بے شمار اخلاقی جرائم کر بیٹھتا ہو۔ وہ مرنے کو ندمت دینے پر ترجیح دیتا ہو، حالاً محض اس لیے پیدا کیا گیا ہو کہ وہ زندہ رہ کر اپنے سماج کی ترقی اور فلاح کے کرے۔ وہ اس لیے دنیا میں بھیجا گیا ہو کہ اپنی پوری طاقت سے معاشرے کو خدمت انجام دے اور جو شخص ان فرائض سے بچتا ہو اور انہیں انجام نہ اپنی تخلیق کے مقصد سے اختلاف کرتا ہو اور فطرت سے اسی قسم کی بنیاد شیطان لے لے لے۔ بیماری انکار و الام کا گھر ہو اور تن درست ذاتی اور فزویہ مرجعہ۔ بیمار آدمی ہر وقت غمگین اور پریشان رہتا ہو اور تن درست کا شادمانی میں بسر کرتا ہو غم، فکر اور خستہ زندگی کے بالکل منافی ہو۔ زندگی مسرت پسند کرتی ہو جو صرف تن درست ہی کی شکل میں مل سکتی ہو۔ ملتی ہو عملی کار نامہ سر انجام نہیں دے سکتا۔ وہ اپنی قوی اور ملکی

سائنس داں: ایس۔ اے۔ وارثی

۶۱۹ : گورنمنٹ ہائی اسکول، بارہ بنکی (یو۔ پی۔ انڈیا) سے میٹرک کا امتحان پاس کیا۔

۶۱۰ : سائنس میں انٹرمیڈیٹ کا امتحان گورنمنٹ انٹرمیڈیٹ کالج الہ آباد سے پاس کیا۔

۶۱۹ : الہ آباد یونیورسٹی سے کیمسٹری میں بی۔ ایس۔ سی (آنرز) کا امتحان پاس کیا۔

شدید حالات، مگر ذوق و شوق اور بہت اور دلوں نے تعلیم کی اس منزل، اور اس کے بعد مالی حالات نے آگے چلنے کی اجازت نہ دی۔ یہ بڑی حقیقت ہے کہ جو لوگ زندگی میں کچھ کر گزرنا چاہتے ہیں مشکلات میں کھڑی ہو جاتی ہیں، اور ایسے ہی لوگ ایڑ لگا کے خندق کے پار بے جاتے ہیں!

ایس۔ اے۔ وارثی نے ترک تعلیم کر کے ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی کی رفاقت اختیار کر لی جو ان دنوں آئیورڈیک اینڈ یونانی طبیہ کالج، ممبئی ریسرچ کے ڈائریکٹر تھے۔ اس طرح ان کا کیریئر طبیہ کالج سے شروع ہوا۔ ایک لیبرریٹری اسٹنٹ کی حیثیت سے۔ سوائے دوبارہ کے انھوں نے ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی کی رفاقت کو ترک نہ کیا۔ پورے یقین و اطمینان اور خلوص و محبت کے ساتھ ان کی معیت میں کام کرتے رہے، اور اب تک کر رہے ہیں۔ ایسی مثالیں شاذ ہیں وہ حد درجہ قابل قدر۔ ترقی کے زمینوں پر بڑے چلے جانے میں اکثریت ان ہی کی جو حضرات نے اپنے رفیقوں اور اپنے فراموش کرنے کا گناہ نہیں کیا ہے۔ ان ہی کی زندگی میں سکون اور اطمینان بھی۔ اور سائنس کے کارنامے ایسے ہی مالی دماغوں منت ہوتے ہیں۔

۱۹۳۱ء سے ۱۹۴۶ء تک وارثی صاحب امپریل ایگری کلچرل

ریسرچ انسٹیٹیوٹ سے ملحق رہے۔ یہ وہی دن ہیں کہ جب ڈاکٹر رفعت حسین صدیقی بھی یہاں ہی کام کرتے تھے اور مدیر ہمدرد صحت کو جناب صدیقی صاحب اور جناب وارثی صاحب سے استفادہ کے لیے کم و بیش ایک سال تک اسی انسٹیٹیوٹ میں کام کرنے کا موقع ملا۔

۱۹۴۶ء میں جناب وارثی انڈین کاؤنسل آف سائنسز فک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ میں چلے گئے، جہاں ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی پہلے ہی موجود تھے۔ ۱۹۴۷ء میں آزادی کے بعد وارثی صاحب پاکستان آ گئے اور یونیورسٹی انسٹیٹیوٹ آف کیمسٹری میں سینئر لیکچرر ہو گئے اور ۱۹۵۲ء میں پھر ڈاکٹر سلیم الزماں کی رفاقت اختیار کی (جو بدرجہ مجبوری ٹھٹھ گئی تھی)، اور پاکستان کاؤنسل آف سائنسز فک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ، کراچی میں آ گئے اور یہاں ہی سے ۱۹۵۵ء میں انگلستان گئے

اور ایک سال یونیورسٹی کالج آف ویلز (بنگور) میں اور دو سال لسٹرانسٹیٹیوٹ آف پری وینٹو مڈلین لندن میں تحقیق کام کرتے رہے۔ مالی مشکلات نے گو ۱۹۳۵ء میں تعلیم چھوڑا دی تھی لیکن بہت اور شوق تحصیل علم نے ساتھ نہیں چھوڑا تھا۔ وارثی صاحب ملازمت بھی کرتے رہے، مگر تحصیل علم کو ہاتھ سے نہ جانے دیا۔ انھوں نے حال پر قناعت نہ کی، بلکہ کچھ کر گزرنے کی ٹھانی۔ شاید نہیں یقیناً ایسے ہی لوگوں کے ساتھ اللہ ہو جاتا ہے اور صحرا میں آگ جانے والے

ایسے ہی پودے علم و سائنس میں اضافہ کرتے رہے ہیں۔ چنانچہ:

۱۹۴۳ء: یونیورسٹی آف بمبئی سے ایم۔ ایس۔ سی کی ڈگری لی۔

۱۹۵۲ء: یونیورسٹی آف پنجاب سے پی۔ ایچ۔ ڈی کیا، اور

۱۹۵۷ء: یونیورسٹی آف ویلز سے دوبارہ پی۔ ایچ۔ ڈی کیا۔

ڈاکٹر ایس۔ اے۔ وارثی ان لوگوں میں سے نہیں ہیں کہ جو تعلیم پا کر اور بالخصوص غیر مالک میں تحصیل علم کی اس منزل میں آکر مانی

(باقی صفحہ پر)

تاریخ طب و اطباء عربی زبان میں امراض چشم پر پہلی کتاب کتاب العشر مقالات فی العین

حکیم سید عبدالوہاب ٹھٹھری پروفیسر نظامیہ طبی کالج حیدرآباد (آندھرا)

طب العیون پر مخنیں کی تالیفات : حنین بن اسحق نے امراض چشم پر جو کتابیں لکھی ہیں، ان کا تذکرہ ابن ندیم نے الفہرست میں، ابن القفطی نے تاریخ الحکماء میں اور ابن ابی اصیبعہ نے طبقات الاطباء (جلد ۱ ص ۱۹۸-۲۰۰) میں کیا ہے۔

مؤرخ الذکر مورخ نے اس بارے میں جو کچھ لکھا ہے وہ اپنے دونوں پیش رو مورخین کے مقابلہ میں زیادہ جامع اور محیط ہے۔ ابن القفطی نے حنین کی ان کتابوں کو اکثر نظر انداز کر دیا جو آنکھوں کے موضوع پر زیادہ مشہور و عام تھیں۔ ذیل میں ان ہی مورخین طب کے بیانات کی روشنی میں طب العیون میں حنین کی موتفات کا ذکر کیا جاتا ہے۔

۱۔ کتاب العشر مقالات فی العین : الفہرست ابن ندیم میں یہ کتاب "کتاب علاج العین" سے موسوم کی گئی ہے۔ ایران کا مشہور آفاق طبیب زکریا رازی اپنی کتاب الحادوی فی الطب میں اکثر مقامات پر کتاب العین کے نام سے یاد کرتا ہے، حالانکہ اس کتاب کا نام کتاب العشر مقالات فی العین ہے۔

ابن ابی اصیبعہ کی توضیح : کتاب العشر مقالات فی العین کے بارے میں ابن ابی اصیبعہ نے تفصیل پیش کی ہے : اس کتاب کے نسخوں میں بہت زیادہ اختلاف پایا جاتا ہے۔ اس میں جو مقالات درج ہیں وہ بھی یکساں نہیں ہیں۔ بعض مقلے

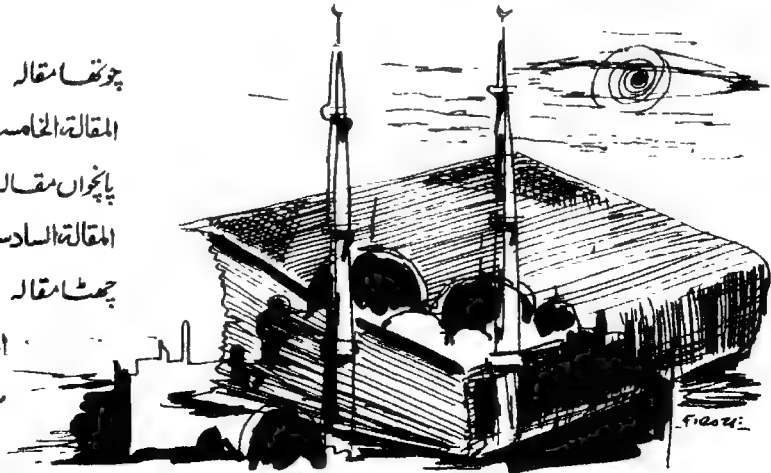
معانی و مطالب کے لحاظ سے بہت ہی مختصر ہیں اور بعض بہت زیادہ طویل اتنے زوائد اضافات ہیں، جو اس کتاب کی تالیف کے مزاج کے متاثر سبب یہ ہے کہ اس کا ہر مقالہ مستقل تھا، دوسرے مقالوں سے اس کا تعلق نہ تھا۔ خود حنین اس کتاب کے آخری مقالہ میں کہتا ہے، "میں نے تقریباً یہ کے موضوع پر چند منفرد اور جدا جدا مقالات لکھے تھے، جن کی تالیف یہ مقاصد والہ تھے، جن کا مطالبہ وقتاً فوقتاً مختلف طبقات کی طرف۔

_____ آگے کہتا ہے، پھر جیش نے مجھ سے خواہش کی کہ ان سر جن کی تعداد دے، کیا کر دوں اور ایک کتاب کی شکل دے دوں۔" ہونے ان نو مقالوں پر ایک اور مقالہ کا اضافہ کر دوں جس میں ان اد تفصیل سے آنکھوں جنھیں اطباء نے قدیم نے آنکھوں کے امراض کے لیے کتابوں میں درج کر دیا ہے۔

چنانچہ اس کتاب میں جو مقالات ہیں وہ ذیل کے مطالب ہیں۔
المقالة الاولى - یذکر فیہا طبعیۃ العین و ترکیبہا۔
پہلا مقالہ - آنکھ کی طبیعت اور اس کی ترکیب میں۔
المقالة الثانية - یذکر فیہا طبعیۃ الدم ماغ و منافعہ۔
دوسرا مقالہ - داغ کی طبیعت اور اس کے افعال و وظائف۔
المقالة الثالثة - یذکر فیہا العصب الباصر والسر و دحر نفس الابصار کیف یکون۔
تیسرا مقالہ - دیکھنے والے عصب اور دیکھنے والی روح میں اور میں، یعنی چیزیں کس طرح دکھائی دیتی ہیں۔
المقالة الرابعة - یذکر فیہا جملة الاشیاء الاتی لا یدل منها واختلافہا۔

چوتھا مقالہ - اس میں ان تمام امور کا تذکرہ ہے جو حفظ صحت المقالة الخامسة - یذکر فیہا اسباب الامراض لکائنة فی پانچواں مقالہ - ان اسباب کے بیان میں جو آنکھوں میں بیماری، المقالة السادسة - فی علاجات الامراض الاتی فی العین چھٹا مقالہ - آنکھوں کی بیماریوں کے علاج میں۔

المقالة السابعة - یذکر فیہا قوی جمیع الاداء ساتواں مقالہ - جملہ عام دواؤں کے افعال و خواہ



لتامنه۔ یں کوفیہا اجناس الادویۃ للعین خاصتہ والنواعہا۔
سال۔ اس میں ان مختلف ادویہ کا بیان ہے جو خاص طور پر آنکھوں
پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

التاسعہ۔ یں کوفیہا ممل اذاعہ امراض العین۔

سال۔ امراض چشم کے مداویں۔

العاشر۔ فی الادویۃ المركبۃ الموافقة لامراض العین۔

سال۔ ان مرکب دواؤں کے بیان میں جو آنکھوں کی بیماریوں میں مفید ہوتی ہیں
مجھے جنین کا ایک اور گیارھواں مقالہ ملا ہے جو اس کتاب کے دس مقالات
ہے، جس میں آنکھوں کے امراض کا علاج بذریعہ آلات (جدید) پیش کیا گیا ہے
ابن ابی اصیبعہ اس کے بیان کے آخری جملہ میں جس چیز کا اظہار کیا گیا ہے،
بہ رازی بھی کرتا ہے، کیونکہ اس نے کتاب الحادی میں عملیات چشم سے منسلق
مقالہ سے استفادہ کیا ہے۔ علاوہ اس کے کتاب العین کے دواصل نسخوں سے
سیبہ کے اس خیال کی تردید ہو جاتی ہے، جو اس نے نو مقالات کو یکجا کرنے
ایک کتاب کی شکل قرار دینے کے بارے میں پیش کیا ہے۔ ان نسخوں سے بات
نی ہے کہ حبش نے ان مقالات کا اصل عربی سے سریانی زبان میں ترجمہ کیا،
اسے سات واضح نہیں ہوتی کہ جنین نے حبش کے لیے رسواں مقالہ تالیف کیا
جنین کی اصل عبارت درج ذیل ہے:

فہی الکتاب تنبیہا بالمستودحتی انتہت لہ انت بما قد خصصت
ایتار الانفع والتمعن بجمع الكتب واحیاء العلم اذ كنت قد
من جلالۃ القلوب وعلو المنزل لهما صحت بہ رؤسۃ فی الاطباء والفلاسفہ۔

خزانہ یہ کتاب ادھوری پڑی رہی یہاں تک کہ تم نے اس کی طرف توجہ دلائی کیونکہ
تا نہ زغیر خدمات کے خصوصیت کے ساتھ تمنا ہو جو تم نے کتابوں کو جمع کرنے، علم
مہ کرنے کے سلسلہ میں انجام دیں۔ اسی وجہ سے تم اہلاد فلسفہ کے افسر بن گئے اور کیا
راویا درجہ حاصل کر لیا۔ (کتاب العشر مقالات فی العین مطبوعہ مصر ۱۹۰۹ء)

جب نے اس مقام پر جس بیدار مغز عاقل طبیب کے خطاب کیا ہے، ہمیں اس کا
آہیں، لیکن ہم یہ تیس آرا کی کر سکتے ہیں کہ وہ مسلمان تھا، کیونکہ جنین کا یہ معمول تھا
مداہلہ کے لیے سریانی زبان میں کتابیں لکھا کرتا، یا ان کا ترجمہ اس زبان میں کرتا۔
اس کے مسلمان امرا و علماء کے لیے عربی زبان میں کتابیں تالیف کرتا اور اسی زبان
میں لکھتا تھا۔

جنین نے رؤسۃ الاطباء والفلاسفہ کا جو قول استعمال کیا ہے، یہ وہ لقب ہے جس سے

خلیفہ المشرق نے خود جنین کو۔ نوازا تھا۔ اگر ہم اس پر غور کریں تو یہ سب تو نسخوں اور نسخہ نگاروں
کے بابات کے مطابق ہم اس نتیجہ پر پہنچتے ہیں کہ خطاط سلطانوں میں سے سوائے ابوالحسن
علی بن ہشیل ابن طبری کے جو خطاط عیسائی تھا بعد میں مسلمان ہو گیا، کسی اور کو سرکار نہیں کیا
گیا۔ مستف الغبریت کی راسخ کی بنا پر ابن طبری المستوف کا لقب اور الرازی کے
راسخہ میں سے تھا، لیکن ہمارے رائے میں۔ یہاں شخص کے ہندو نہ ہے۔ یہ بعد میں کہ
ابن طبری کے بجائے مسلمانوں میں کوئی اور چینی کا طبیب ہو جو اس خطاب سے بہرہ ور ہوا
تھا، مگر اس کا ذکر موجودہ تاریخ کتابوں میں نہ کیا گیا ہو۔

۲۔ کتاب المسائل فی العین: الغبریت کے بیان کے مطابق اس کتاب کا
مولف جنین ہے۔ یہی قول ابن ابی اصیبعہ کا ہوا۔ الانساب میں جو اس نے بھی روایت کی
ہے کہ جنین نے یہ کتاب اپنے دونوں لڑکوں داؤد اور اسحق کے لیے تالیف کی اس کتاب
کے پانچ نسخے دو مختلف نسخے ساتھ موجود ہیں۔ اہل کے صفحات میں ہم اس کتاب کا
سابقہ کتاب سے کیا تعلق ہے، بحث کریں گے۔ یوں لانا مشاعرہ قیل درج ہے:
کتاب فی العین علی طریق المسائل والجواب تلاف مقالات دسفعہ
لولدیہ داؤد واسحق وھو مائتان و مئع مسائل۔

امراض چشم کے موضوع پر یہ کتاب سوال و جواب کی شکل میں ہے جس کو جنین مقالہ
میں، جو اس نے اپنے دونوں لڑکوں داؤد اور اسحق کے لیے لکھی، اس میں کل ۲۰۰ مسائل بیان کیے گئے ہیں
ذیل میں چند متفرق مقالات درج کیے جاتے ہیں جن کو ان نام ابن القفلی، اور ابن
ابی اصیبعہ نے بیان کیا ہے۔ بالآخر ان میں سے بعض مقالات وہ ہیں جنہیں حسن نے لکھا
اور بعد میں اس کے بعد جنین نے ان کو جمع کر کے طب العین کی ایک کتاب کی شکل
میں پیش کیا۔ چنانچہ وہ کتابیں ہیں۔

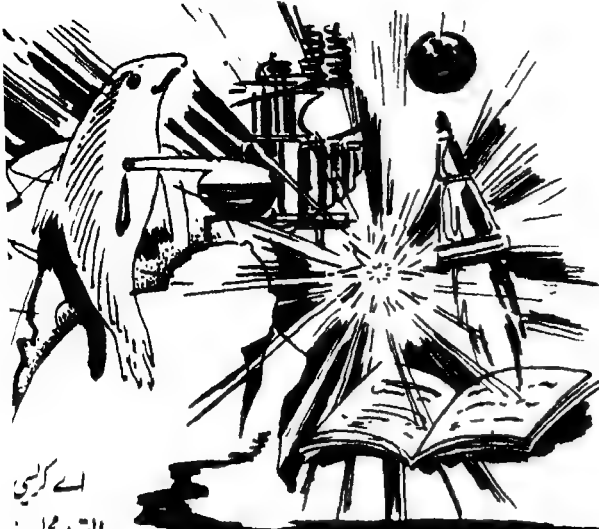
۳۔ کتاب فی ترکیب العین۔ غالباً یہ کتاب العین مقالات فی العین کے پہلے مقالہ کے مطابق ہے جو
۴۔ کتاب الالوان۔ یہ تیسرے مقالہ یا اس کے آخری مقالہ کے مطابق ہے۔

۵۔ کتاب تقاسیم علل العین۔ یا جو یہاں آجیے مقالہ کے مطابق ہے۔

۶۔ کتاب اختصار ادویہ العین۔ آٹھویں مقالہ کے مطابق ہے۔

۷۔ کتاب علاج امراض العین بالحدید۔ بلاشبہ یہ رسواں مقالہ ہے جو ابن ابی اصیبعہ
کے قول کے بموجب کتاب العین مقالات کے بعض نامی نسخوں میں اضافہ کر دیا گیا ہے۔

توضیحی نوٹیں رکھنے والے کتب خانوں میں ان مکرر مقالات میں سوا ایک بھی ایسا
نہیں جو مستقل کتاب کی صورت میں درج کیا گیا ہو۔ دوسرے بعض مستقل مقالے جنین کی طرف
منسوب ہیں، وہ کتاب العین مقالات کے مضامین کے مطابق ہیں، مثلاً کتاب فی الادویۃ المفردہ، کتاب
فی اسرار الادویۃ المركبۃ، کتاب فی اختصار الطعوم، چونکہ یہ کتابیں یوں ہیں اس لیے انکی وضاحت ہم نہ کر سکتے ہیں۔



اے کرہی
سابق میر مجلس
آت۔

مندرجہ ذیل بعیرت از روز مغرب عصر حاضر کے ایک بلند مقام سائنس دان کے
عمر بھر کے غور و فکر کا نتیجہ ہے۔ اس کا اصلی انگریزی متن ابتداً ”ریڈنڈا بجٹ“
جنوری ۱۹۴۸ء میں شائع ہوا تھا۔ پروفیسری۔ اے۔ کنولسن استاد شعبہ ریاضیات
آکسفورڈ یونیورسٹی کی سفارش پر ایسے ”ریڈنڈا بجٹ“ اکتوبر ۱۹۶۰ء میں دوبارہ
شائع کیا گیا۔ درحقیقت اہل بعیرت کے لیے یہ ایک دائمی افادیت رکھتا ہے اور
برعاری کے لیے نہ صرف تعقیدت ایمان کا باعث ہوگا، بلکہ سائنسی انکشافات کے
گلستانِ بہار کی ایک عورت انگیزہ جھلک پیش کرے گا۔ بلاشبہ کائناتِ عالم کے
میزِ معقول عجائبات انسان کے دل میں خالق کائناتِ اوداس کی عظمتِ جبروت
کے بنیادی عقیدہ کو قائم و محکم کرتے ہیں۔ (ادارہ)

سائنسی نظر سے اثباتِ وجودِ باری تعالیٰ!

ایک سائنس دان خدا کے وجود پر کیوں ایمان رکھتا ہے — سائنس دانوں کے

نمبر ۲ اور ۳ کو یکے بعد دیگرے نکالنے کا موقع یہ ہے۔ نمبر ایک،
دیگرے نکالنے کا موقع یہ ہے اور علیٰ ہذا القیاس، یہاں تک کہ نہ
تک سب کو یکے بعد دیگرے ترتیب وار نکالنے کا موقع گھٹتے گھٹتے ہے!
..... یعنی دس کروڑ میں ایک باری تک کم ہو جائے گا!

اسی استدلال سے زمین پر حیات کے وجود کے لیے بہت
ضروری ہیں، جو محض اتفاق سے صحیح پاس تعلق کے ساتھ موجود نہ
محدہ پرفی گھنٹہ ایک ہزار میل کی شرح سے گردش کرتی ہے، اگر وہ فی
شرح سے گھومے تو ہمارے دوزخ و شب اب سے دس گنے بے ہوجا
طویل دن میں گرم سورج ہماری نباتات کو جلا کر راکھ کر دے گا اور
باقی بچی ہوئی نہ دیکھ گی بھی سردی سے بھرد ہو جائے گی۔

پھر صحت جو ہمارا سرچرچہ حیات ہے، اس کی سطح پر درج
ہے اور ہماری زمین اس سے اتنی دور ہے کہ یہ ”ابدی آتش“، ہیر
لیے کافی ہوتی ہے، اس سے زیادہ نہیں گرمائی کہ ہمیں جلائی ڈالے۔
اگر سورج اپنے موجودہ اشعار کو گھٹا کر آدھا کر دے تو

ہم اب بھی سائنسی حید کے ابتدائی مرحلہ میں ہیں اور مدنی کی ہر آنے والی کرن
ہم پر ایک نا داؤدش مند خالق کائنات کی معافی دکار سازی کو زیادہ چمک دمک ساتھ
آتش کار ہوندا کرتی ہے۔ ڈاؤن کے بعد گزشتہ تین سو سالوں میں ہم نے عظیم الشان
انکشافات کیے ہیں۔ ہم سائنسی عجز و انکار کے جذبہ کے ساتھ اور ایک ایسے یقین و ایمان
کے ساتھ، جس کی بنیاد علم و دانش پر قائم ہے، خدا آگاہی سے قریب تر بھی ہوجا رہے ہیں۔
جہاں تک میری ذات کا تعلق ہے، میں اپنے عقیدہ کے لیے سائنس دانوں

شمار کرتا ہوں:

(۱) فیہر نزل ریاضیاتی قانون کی روش سے ہم یہ ثابت کر سکتے ہیں کہ ہماری کائنات
کا خاکہ ڈالنے والی اور اس کی مکمل صورت گری کرنے والی ہستی ایک زبردست انجینیئر
مہندس یا معمار کی ذہانت و فراست رکھنے والی تھی۔

فرض کیجیے کہ آپ دس بیسوں کو ایک تاروں کے نشان لگا کر انہی جیب میں رکھ کر
پھر انہیں خوب ہلا جلا کر گوند کر دیتے ہیں۔ اب انہیں ترتیب وار ایک تاروں باہر نکالنے
کی کوشش کیجیے۔ ہر نکالے ہوئے پر یہ کہہ کر جیب میں ڈال کر اور سب کو پھر خوب ہلا جلا کر
ریاضی قاعدہ کی مدد سے ہم جانتے ہیں نمبر ایک کو پہلے نکالنے کا موقع آپ کے لیے یہ ہے۔

نہیں اور اگر وہ اپنے اشاعہ کو ڈیڑھ گھنٹہ کے تو ہم نہیں کر کباب ہو جائیں!

زمین کی دھلاؤ جو ۲۳ درجہ کے زاویہ پر دھلاؤں ہے ہمارے لیے موسموں کے پیدائش کی ہے۔ اگر وہ دھلاؤ ان اداں طرح پر بھی نہ ہوتی تو سمندر سے نکلنے والے تہ نشاں و جنوب کے رخ حرکت کر کے ہمارے لیے برف کے براعظم میں پیدا کر دیتے۔ ہمارا چاند اس کے محل فاصلہ کے بجائے صوفیہ جاس ہزار میل دُور ہو جائے تو ہمارے برساتے غیر معمولی طور پر بڑے ہو جائیں کہ تمام براعظم دھلاؤ دھلاؤ تہ آب دھلاؤ ہیں دے زمین کے پہاڑ تک جلد ہی پانی سے کٹ کٹا کر بہ جائیں۔ اگر قشر ارض (زمین کی سطح) صرف دس فیٹ زیادہ دیز ہوتا تو آکسیجن موجود ہی نہیں ہو سکتی اداں کے تمام ذی حیات مخلوقات کی موت واقع ہو جاتی۔ اگر سمندر چند ہی فیٹ اور زیادہ گہرا تو کابین دوائی آکسجن اور آکسیجن جذب ہو جاتے اور کوئی نباتی حیات باقی نہ رہتی، یا اگر مریخ ہوائی اور زیادہ پتلا (تھم میں کم تر) ہوتا تو ان لاکھوں شہاب ثاقب (ٹوٹنے والے) میں سے جو اب دھلاؤ خلا یا فضا میں جل کر لاکھ ہو جاتے ہیں، چند شہاب ثاقب کے تمام حصوں میں گر کر ہر جگہ آگ لگا دیتے!

مندرجہ بالا وجہ اور ایسی ہی دوسری بے شمار مثالوں سے صاف واضح ہوتا ہے کہ اگر ارض پر حیات کے محض اتفاقاً موجود ہونے کا شائبہ لاکھوں کروڑوں میں سے کوئی ہرگز نہیں ہو سکتا۔

(۲) حیات کی خوش تدبیری اور حاضر و آتی (جس کی وجہ سے وہ اپنے مقصد، وفایت کو انجام دے رہی ہے اور اس کے حصول کے لیے تمام اچھے برے حالات کو جیتی ہے) ایک بے گریہ جاری دساری عقل کل کی نظر ہے۔

حیات خود کیا ہے؟ اس راز کی تہہ تک تو کوئی انسان نہیں پہنچا ہے حیات تو دن ہے اور دن العباد میں، مگر وہ طاقہ اور قوت عمل ضرور رکھتی ہے۔ ایک نفیز ہی جز پر طے پڑھتے سنگین چٹان میں دھنپ پیدا کر دیتی ہے۔ حیات نے زمین پانی پرستہ مائل کر لی ہے، عناصر پر اقتدار حاصل کیے انھیں اپنا سلج بنایا ہے اور میں تھیں ہونے اور پھر اپنے مرکبات بنانے پر مجبور کر سکتی ہے۔

ذرا غمزہ (یا دلیں مادہ حیات) کے ایک تقریباً غیر مرئی نئے طور کو دیکھیے جو نہ نادر نہ ناد حرکت پذیر ہے اور آفتاب سے توانائی حاصل کرتا ہے۔ یہ واقعہ تہ گہر میاں شمساً قطرہ اپنے اندر جو تہ حیات کو تھامے رکھتا ہے (اس بیج کو) حیات پھوٹ سکتی ہے) اور اس حیات کو ہر زندہ رہنے والی چھوٹی بڑی چیز میں لگنے کی قوت رکھتا ہے۔ اس نئے قطرے کی توہیں ہمارے نباتات و حیوانات

اور ہماری قوم سے زیادہ عظیم و برتر ہیں، کیوں کہ ساری زندگی اور اس کی پہلی اسی سے نکلتی ہے۔ حیات کی تخلیق نیچر یا قدرت نے نہیں کی۔ آگ سے جلی پھلی ہوئی پٹائیں اور ایک بے تک سمندر عطائے حیات کے ضروری لوازم پورے نہیں کر سکتا تھا!

پھر اُسے یہاں کون لایا؟ وہ آئیے گئی؟

(۳) ادنیٰ حیوانات میں مقل حیوانی کی موجودگی لامحالہ زبان حال سے ایک حرم و شفیق خالق کی ہستی کا اعلان کرتی ہے، ورنہ یہ بے چارے جانور دیگر محالہ سے کس قدر بے بس دلا چاہیں۔

نوعر سامں مجلی برسوں سمندر میں گزرتی ہے اور پھر اپنے مالوف دریا میں واپس آجاتی ہے اور اس منزل تک پہنچنے کے لیے وہ دریائی اُسی جانب کو اوپر جاتی ہے جس نہا میں اُس کی پیدائشی باجگزار ندی (جس میں اُس نے جنم لیا تھا) بہہ کر داخل ہوتی ہے۔ غور کرنے کی بات ہے کہ وہ کیا چیز ہے جو سامں مجلی کو صمیم طور پر ٹھیک اُسی ٹھکانے پر واپس لے آتی ہے؟ اگر آپ اُسے دوسری باجگزار ندی کی شاخ میں منتقل کر دیں تو وہ فوراً پہچان لیتی ہے کہ میں بھٹک کر غلط راستہ پر آئی ہوں اور پھر مدد دہر کر کے نیچے کی طرف واپس جا کر اُس خاص جگہ پر واپس آجاتی ہے، جس سے اس کی باجگزار ندی کا تعلق تھا اور وہاں سے پلٹ کر بہاؤ کے مخالف رخ میں سفر طے کر کے زیادہ صمیم راستہ اختیار کر کے اپنی منزل مقصود تک پہنچ جاتی ہے۔

اس سے بھی زیادہ مشکل حل طلب صمں بام پھیلوں کے جملی کر داکا ہے۔ یہ عجیب و غریب مخلوقات صمں بلوغ کو پہنچنے پر صمں مقام کے تالابوں اور ندیوں سے ہجرت کر کے حتیٰ کہ یورپ کے تالابوں اور ندیوں کی بام پھیلیاں تک سمندر میں ہزاروں میل کا فاصلہ طے کر کے، بالآخر برمودا کے قریب کے اتحاد سمندر میں پہنچ جاتی ہیں۔ وہیں وہ اپنے بچے پیدا کرتی ہیں اور پھر وہیں مرجانی ہیں۔ اب اُن کے یہ نئے بچے (جو صمں سوائے اس کے کہ ہم پانی کے ایک ہی ورق جنگل میں ہیں اور کچھ نہیں جانتے) بہر حال واپس لوٹنا شروع کرتے ہیں اور اپنا راستہ دھنڈ دھانڈ کر نہ صرف اسی ساحل پر پہنچ جاتے ہیں، جہاں سے ان کے والدین آئے تھے، بلکہ پھر وہاں سے اُن کی مخصوص ندیوں، تالابوں اور جھیلوں میں بھی آ جاتے ہیں۔ چنانچہ بام پھیلیاں پانی کے ان سب ذخروں میں دو دو باش کرتی ہوئی باقی جاتی ہیں۔ زنبور یا پھر ایک آٹک پھر ڈاکٹے کو پکڑ کر لے لے کر دیتی ہے۔ زمین میں ایک سوراخ بناتی ہے اور ڈاکٹے کو ٹھیک ایسی جگہ ڈنکالتی ہے کہ جس سے وہ مڑا نہیں بلکہ صرف بے ہوش ہو جاتا ہے اور ایک طرح کے محفوظ کردہ گوشت کی شکل میں زندہ رہتا ہے پھر وہ پھر اُن سے دے کر سلیقہ کے ساتھ اس طرح رکھ دیتی ہے کہ جب اس کے بچے اُنڈوں

سے باہر نکلیں تو وہ بڑے کو اسے بغیر صرف اُس کے گوشت کو کٹر کٹر کر کھا سکیں۔ پھر پھر انڈے اس طرح رکھنے کے بعد اُڑا کر چلی جاتی ہے اور وہ اپنے بچوں کو کبھی نہیں دیکھتی۔

ماندو بوند کے ایسے عجیب و غریب اور پُر اسرار اسالیب کار کی توجیہ محض قانون توافق کے ذریعہ ہرگز نہیں کی جاسکتی۔ اسالیب کارادکرار کی ایسی سمجھ بوجھ بجز علیحدگی کے اور کسی طرح نہیں حاصل ہو سکتی!

(۴) انسان کو جبلت یا عقل حیوانی سے بڑی چڑھی ایک زائد چیز عقل کی گئی ہے، یعنی عقل دہم کی قوت۔

دوسرے کسی حیوان میں دماغ تک گینے کی قابلیت کی موجودگی کا ثبوت کبھی نہ دیکھا دُعا گیا ہے، نہ اس تک کا کہ وہ دس کے معنی بھی سمجھتا ہو۔ درآن حالیکہ جبلت (عقل حیوانی) بالسرے کے ایک منفرد و مگر طرح ہے، خوش آہنگ مگر محدود۔ انسانی دماغ میں اکثراً (روشن چوکی) کے تمام موسیقی آلات (سازوں اور باجوں) کے تمام سر موجود ہیں۔ اس چوکی دماغ کے متعلق زیادہ طول طویل بحث کی چنداں ضرورت نہیں۔ انسانی عقل دہم کی بڑی خوبی یہ ہے کہ ہم اُسی کی بہ دولت اپنی ذات کی اس امکانی حقیقت کا تصور کر سکتے ہیں کہ ہم جو کچھ ہیں محض اسی وجہ سے ہیں کہ ہمیں اُس عالمگیر "عقل کل" کی ایک بقی برابر چنگاری حاصل ہوئی ہے!

(۵) تمام بند و بست حیات، فزائی اسباب اور غرض تدبیری کی موجودگی بعض ایسے مظاہر سے آشکار ہوتی ہے، جن کا ہمیں علم ہو گیا ہے، مگر جن سے ڈارون واقف نہیں تھا۔ مثلاً "جنس" (موروثی خصائص کو منتقل کرنے والے نہایت دقیق اجزاء عاملہ) کے عجائبات۔

یہ خارج از دہم و گمان و قیاس نئے "جنس" اس قدر دقیق و لطیف ہوتے ہیں کہ اگر دنیا کے تمام آدمیوں کے ان مٹی عوائل کو کسی ناقابل تصور ترکیب کی مدد سے ایک جگہ اکٹھا کر دیا جائے تو بھی یہ مشکل ایک ٹپکی بھر ہوں گے۔ بایں ہمہ یہ درائے خورد بینی جنس اور ان کے رزقا "کروموسوم" (اجسام لونہ) ہر زندہ خلیہ میں موجود و سکونت پذیر ہوتے ہیں اور یہی تمام انسانی، حیوانی اور نباتی خصائص کی اصلی کنی ہیں۔ بھلا یہ جنس لاتعداد آباد اجداد کی تمام طبعی وراثت کو اپنے اندر کس طرح مقفل رکھتے ہیں؟ اور ان میں سے ہر ایک کی نفسیات کو اتنی بے حد چھٹی سی جگہ میں کیوں کر محفوظ رکھتے ہیں؟

درحقیقت ارتقا یہیں سے شروع ہوتا ہے۔ اس خلیہ میں جو ایک دھرت ہے جو جنس کو گزشت میں رکھتی ہے اور ان کی حامل و ناقل ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ چند کروٹرواہر (Atoms) جو ایک دماغ خورد بینی جنین کی شکل میں مجوس مقفل ہوتے ہیں، روئے زمین

کی تمام حیات پر کس طرح مکمل حکمرانی کرتے ہیں، ایک ایسی مثال پیش کر اُس بے مثال عین فرست و دانائی، قدرت فزائی اسباب، کارساز کا اظہار ہوتا ہے، جو صرف ایک خلاق عقل دہم ہی سے ظہور میں آسکتی۔ کوئی دوسرا نظریہ صحیح یا کاملاً غلط نہیں ہو سکتا۔

(۶) نظام قدرت کے انتظامات کو دیکھ کر ہم اس حقیقت کو کہنے پر مجبور ہیں کہ صرف ایک لاتناہی اور بے پایاں عقل ہی ایسی نہیں کے ساتھ ہر چیز کے متعلق پیش بینی اور پیش بندی کے ساتھ درو بست بہت برس پہلے آسٹریلیا میں ناگ بھنی کے ایک نوع کے پورہ کے طور پر پورے گئے تھے۔ چون کہ آسٹریلیا میں اس ناگ بھنی کے کوئی ذمہ اس لیے اس نے وہاں جلد ہی ایک عظیم بالیدگی حاصل کرنی اور نہایت پھیل گئی، اس کا پھیلاؤ خطرناک طور پر بڑھتا گیا، یہاں تک کہ اس کے بڑے رقبہ کو ڈھانکا گیا، جو طول و عرض میں انگشتان کے برابر جاپہ دیہات سے لوگ نکل نکل کر بھاگنے لگے اور ان کی ساری کمیتیاں تبا ذریعہ حفاظت و تحفظ کی تلاش میں ماہرین علم الحشرات نے ساری بالا خراخروں نے ایک ایسا کڑا دریا نت کر لیا، جس کی خوراک صرف ناگ کسی دوسری چیز کو کھا کر زندہ نہیں رہ سکتا تھا۔ یہ کیڑا بچے بھی بہ کثرت۔ آسٹریلیا میں اس کے دوسرے دشمن کیڑے بھی موجود نہیں تھے۔

اس طرح حیوان (کیڑے) نے نبات (ناگ بھنی) پر فترہ ناگ بھنی کی مصیبت دور دنا پیدا ہو گئی ہے اور صرف اُس سے حفاظت کیڑے کے چند باقیات رہ گئے ہیں جو ناگ بھنی کی دائمی روک تھام کا کائنات میں ایسے دفاع و بقا اور مؤثر روک تھام کے انتا بیماذ پر موجود ہیں۔ بھلا جلد جلد پیدا ہونے والے اور بہ کثرت افزائش نے دنیا پر غلبہ کیوں نہیں حاصل کر لیا ہے؟ اس لیے کہ وہ انسان کے کوئی پھمپٹے نہیں رکھتے اور صرف تنفسی نالیوں کی راہ سے سانس! حشرات بڑھتے اور بڑھے ہوتے ہیں تو دوران بالیدگی میں ان کی یہ سائنا سب سے نہیں بڑھتی ہیں، جس تناسب سے ان کے جسم کی تر بڑھتی ہے، اسی لیے عظیم جامت رکھنے والا کوئی کیڑا کبھی نہیں ہوتا ہے۔ محدودیت یا حد بندی نے ان سب کی روک تھام کر رکھی ہے۔ اگر اس روک تھام کا انتظام موجود نہ ہوتا تو انسان کا زندہ رہنا محال ہو جاتا۔

نظارت صحت

حامد الشافعی

جب تم ایک معالج کے پاس علاج کے لیے جاتے ہو تو تم یہ سوچے ہو

اتھپے میں زیادہ عرصہ تک زندہ رہتے ہیں

یہ ایک اچھا
لیکن کبھی تم
بھی یہ پوچھتے ہو کہ
میں ایک اچھا مریض
ہوں؟ دوسرے سوال کا

بنتلا ہیں۔ ڈاکٹر نے انھیں مشورہ دیا کہ آپ ایک ہفتہ
بستر میں آرام کیجیے۔ مسلسل امتحانات کے بعد یہ بات صحیح طور پر معلوم ہو سکے
گی کہ خون کی نالی میں کوئی رکاوٹ پیدا ہو گئی ہے یا نہیں؟ اگر رکاوٹ
موجود ہوئی تو طویل عرصہ تک آرام و استراحت
کی ضرورت ہوگی تاکہ دل کے جن پتھروں کو
ضرر پہنچا ہے وہ ٹھیک ہو جائیں۔

مگر مسٹر جونز یہ باتیں سن کر ہنس پڑے
اور کہنے لگے: "میں اور بستر میں لیٹوں گا، یہ
بھی خوب ہوئی! میرے دل میں کوئی خرابی
وراثی نہیں ہے، نہ مجھے کوئی تکلیف ہے، یہ
سب معالجاتوں کے وہم ہیں۔"

اگلے ہی دن مسٹر جونز کا انتقال ہو گیا۔

اگر مریض پوری طرح معالجاتوں کے ساتھ



بیلے سوال کے جواب سے زیادہ اہم ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ تمہاری تن درست کی کا

مار زیادہ تر خود تم پر ہے اور اس بات پر ہے

میں حد تک اپنے معالج سے تعاون کرتے ہو۔

ان اوقات بہتر سے بہتر معالج کا شعور اور ہنرمندی

بصیرت کچھ کام نہیں دے سکتی۔ اگر تم مریض کی

نالی میں اس سے مشورہ نہ کرو یا

ج کے دوران میں اس سے تعاون نہ کرو۔

قریب قریب ہر ملک میں بڑے مریضوں

صدی تعداد بڑے معالجاتوں سے بہت زیادہ

اگر تمہارا معالج اچھا نہیں ہے تو تم کسی دوسرے معالج کا علاج

نہ ہو جاؤ اچھا ہو، لیکن اگر تم بڑے مریض ہو تو تم اپنے سوا اور کسی سے مدد

لے سکتے اور یہی کام ذرا مشکل ہے۔

ڈاکٹر پیٹر جے اسٹین کران نے بڑے مریض کی ایک مثال دی ہے،

تھے ہیں: ایک صاحب تھے مسٹر جونز، وہ ایک دفعتاً ہسپتال میں اپنے

بہت درست کی مزاج پُرسی کے لیے گئے جو بیمار تھا۔ مسٹر جونز وہیں بیہوش

کر پڑے۔ یہ ظاہر وہ غلطی تھی۔ خوش قسمتی سے ایک ڈاکٹر

موجود تھا۔ جب اس کی مدد سے مسٹر جونز کو ہوش آیا تو انھوں نے

کہا: "مجھے لگتی سی بیہوشی ہے" ڈاکٹر نے کہا: "جب آپ یہاں موجود

ہیں تو میری رائے یہ ہے کہ آپ اپنا معائنہ کرائیجیے۔"

مسٹر جونز کو پیسے دار کرسی پر لٹا کر الیکٹرک ڈیوڈ لائٹ مشین کے

پہلو پر بٹھا دیا گیا، جہاں معائنہ کے بعد معلوم ہوا کہ وہ قلب کے مریض ہیں

تعاون نہ کریں تو یہ نام عجیب و غریب طبی ایجادیں جو روزِ ظہور میں آ رہی ہیں،
بے کار رہیں گی اور ان سے کوئی فائدہ حاصل نہ ہو سکے گا۔

لیکن تمام مریضوں کا انجام اتنا الم ناک نہیں ہوتا جتنا مسٹر جونز کا ہوا۔

ایک خاتون تھیں مسز بی۔ یہ ظاہر آثار وہ موت کے منہ میں پہنچ چکی تھیں، ان کا

خون پانی کی طرح بے رنگ ہو گیا تھا اور خون کے سُرخ قبیلے اتنے کم ہو گئے تھے

کہ نہ ہونے کے برابر تھے۔ ہفتہ میں چھ مرتبہ نقل خون کے عمل نے انھیں اس

قابل بنایا کہ تشخیص ہو سکی۔ ان کے جسم میں خون کی انتہائی کمی کا سبب ناقص

تغذیہ اور جیاتین کی کمی تھی۔ اس امر سے وہ خود بھی آگاہ نہیں تھیں کہ وہ مہینوں

سے بھوکوں مر رہی ہیں۔ ان کا معمول یہ تھا کہ ناشتہ تین چہوہ اور ایک سگریٹ،

دوپہر کے کھانے میں ایک میٹھی ٹکیہ اور چہوہ۔ رات کے کھانے میں چہوہ اور

ایک گوشت کا ٹکڑا۔ وہ بہت خوش حال تھیں اور ابھی اور صحت بخش

غذا میا کر سکتی تھیں مگر ان کا عذر یہ تھا: "کون اتنا وقت صرف کرے اور

کھانے کا خیال مول لے۔“

اگلے دو مہینے میں کافی تعداد میں جیاتیں کھانے سے اور صحت بخش خوراک سے ان کے وزن میں تیس پونڈ کا اضافہ ہوا۔ ان کی تن درستی اور شکل و صورت میں ایسی کامیابی ہوئی کہ دیکھ کر حیرت ہوتی تھی، لیکن یہ حیرت اتنی زیادہ نہیں تھی جتنی خود ان خاتون کو ہوئی۔ جب انھیں معلوم ہوا کہ وہ خود اپنی علالت کی ذمہ دار تھیں اور وہ چاہتیں تو اُسے روک سکتی تھیں۔ بیماری سے محفوظ رہنا یا اُس کی تخفیف یا علاج تم میں اور تمہارے صلیب میں اتحاد و اتفاق اور تعاون پر منحصر ہے۔

ڈاکٹر پیٹر جے اسٹین کران نے ایک اور واقعہ بیان کیا ہے وہ کہتے ہیں: ”میدلسن ایونیویں دو دوست ٹہلتے ہوئے جا رہے تھے، ان میں سے ایک بیچ تھا اور ایک ممتاز سوداگر۔ جب وہ دونوں ایک دوا فروش کی دکان کے پاس سے گزر رہے تھے تو بیچ نے اپنے دوست سوداگر سے کہا: ”مجھے یہیں چھوڑ دو، کئی دن سے دل میں کچھ سوزش سی ہو رہی ہے، اس کے لیے کوئی دوا لے کر پی لوں۔“ یہ کہہ کر اور اپنے دوست سے رخصت ہو کر وہ دوا فروش کی دکان میں چلے گئے۔ وہاں کوئی دوا ایک چھوٹے گلاس میں بنا کر دوا فروش نے انھیں دی جسے وہ پی گئے۔

یہ علاج میں لیت و عمل کرنے والے بیچ صاحبِ معدہ کے کینسر میں مبتلا تھے، تین چار مہینے بعد ان کا انتقال ہو گیا۔ ان کے دوست سوداگر کو بڑا افسوس ہوا۔ وہ کہنے لگے: ”مجم پر جو کچھ گزری اس پر نظر رکھتے ہوئے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ جو کچھ دار آدمی خود اپنا علاج کرتا ہے اُسے اپنے دماغ کا معائنہ کرانا چاہیے۔“

زیادہ تعداد اسی قسم کے مریضوں کی ہوتی ہے، ممکن ہے خود تم بھی ایک بُرے مریض ہو۔ مریض اور مریض دونوں متحد ہو کر مرض سے جنگ آنا ہوتے ہیں۔ علاج میں دونوں برابر کے شریک ہیں۔ تشخیص کے وقت مریض کا کام زیادہ اہم ہوتا ہے۔ اس وقت مریض بے عمل رہتا ہے، پھر وہ وقت آتا ہے جب صورت حال بالکل برعکس ہو جاتی ہے۔ اب جو کچھ کرتا ہے وہ مریض کو کرنا ہو مرض سے اس متحدہ جنگ کا انحصار اس امر پر ہے کہ مریض مریض کی ہدایتوں پر پورے طور پر عمل کرتا ہے یا نہیں۔

مثلاً ایک شخص شدید کھانڈاؤ و نڈاؤ کا مریض ہے مگر اس کے باوجود

وہ مخدوش رفتار کے ساتھ زندگی بسر کر رہا ہے، یا ایک ذیابہ جو اپنی غذا میں احتیاط سے کام نہیں لیتا یا انسولین نہیں کہ عورت ہے جس کے پستان میں کھلی نکل آئی ہے مگر مریض سے کہتی اس لیے کہ وہ ڈرتی ہے کہ مریض کسی مہلک اور لاعلاج مریض ہے۔ اسی ڈر سے وہ ٹالتی رہتی ہے یہاں تک کہ پھر علاج ہے۔ یہ سب بڑے مریض ہوتے ہیں اور وقت سے پہلے دنیا سے رخصت غرض مریض کے خلاف جنگ میں فرائض کے اعتبار سے۔ کاہوتا ہے اور ثانوی درجہ مریض کا، مثلاً ایکس رے اور دوسرے ہیں جن سے معدہ کے کینسر کی ابتدائی حالت میں نشان دہی کی جا سکتی ہے۔ مریض تو اس بیچ کی طرح جس کا ذکر ہم نے اوپر کیا ہے، اپنے گیس یا کو دودھ کرنے کے لیے کسی دوا فروش کی دکان میں ”کوئی“ دوا پی کر مریضوں کو اندازہ ہوتا کہ ان کا وقت کس قدر پیش ہوا ہے اور ایک بڑی انھیں مریض سے ملنا ضروری ہے۔ توبیخ بعض اوقات علاج کرنا مریض کے پاس جانے میں دیر لگانے سے مریض نہ خود اپنی تن درستی ہے نہ اپنے مریض سے۔ اس حالت میں جدید ترین دوا میں بھی جن کے سے شاید ہی کسی کو الکار ہو یا لکل بے کار ہو جاتی ہیں۔ مثلاً ایک شخص ہے اور اپنی لاعلمی کی وجہ سے وہ اُسے محض نزلہ سمجھ رہا ہے اور اس کو ہے اور اسی خط میں اس نے اتنا وقت گزار دیا کہ پینسلین اور اسپیشو مائی سین بھی اس کو کوئی فائدہ نہ پہنچا سکیں یا مثلاً اگر کینسر کا نزلہ کرتا رہا اور اتنا عمر گزر گیا کہ مریض سادے جسم میں پھیل گیا تو ریڈیم اتنے ہی کمزور ثابت ہوں گے جتنی موسمِ سرما میں ایک سور ہوتی ہے اور جدید ترین سرجری بھی کوئی مدد نہ کر سکے گی۔ جب؟ میں ڈالتے ہو جب تم ایک چھوٹی سی رسولی کے لیے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا تاخیر کرتے ہو تو تم حقیقت میں اس مٹی کے ڈھیر کو جو چھوچھو نڈا بنا رہا بنا رہے ہو۔ صحیح تشخیص صرف مریض ہی کر سکتا ہے، تن درست ہے ثابت ہو سکتا ہے۔



خود را فضیحت دیگراں را نصیحت

۶۲/۱۱/۱۳۸۵



تنہی اور احتیاط سے نگرانی کر رہے ہیں لیکن قسمی سے وہ یہ نہیں بنا سکتے کہ بغیر کس قسم کے پانی کے استعمال کا مشورہ دیا گیا ہو کیوں کہ اس سے فوری طور پر یہ نتیجہ نکال لیا جائے گا کہ صدر کے دفتر کی اس معاملے میں کیا پوزیشن ہے۔

ذاتی طور پر میں اس سے کچھ بحث نہیں کہ صدر کس قسم کا پانی استعمال کرتے ہیں۔ البتہ اس صورت حال سے یہ بہت ضرور چلتا ہو کہ جس پانی کو عوام کے لیے زیادہ بتایا جا رہا ہو اور عوام کو زبردستی پلایا جا رہا ہو اسی پانی کو صدر کی صحت کے لیے مناسب نہیں سمجھا جاتا۔ بہر حال صدر خود کس قسم کا پانی پیتے ہیں اس کا فیصلہ ایک خبر سے کیا جاسکتا ہے جو ۲ جون ۱۹۶۰ء کے واشنگٹن پوسٹ میں شائع ہوئی تھی صدر کے مشیر طبی میر جزل سنڈر نے ایک دعوت میں جو ان کے اعزاز میں دی گئی تھی کہا: ”صدر کی صحت طبی کمالات اور حین تدبیر سے زیادہ بوتل کے معدنی پانی کی زمین منت ہے“ اسی کے ساتھ ڈاکٹر سنڈر نے مزید کہا کہ صدر ان کے پانی کے بجائے بوتل کا پانی پیتے ہیں خواہ سفر میں ہوں یا حضر میں۔ علاوہ ازیں نیویارک جزل امریکن نے ۱۳ مارچ ۱۹۵۷ء کی اشاعت میں فاؤنٹین ویلی اسپرنگ واکر کمپنی کے صدر کا ایک خط شائع کیا تھا جس میں کہا گیا تھا: ”ستمبر ۱۹۵۵ء میں صدر جزل سنڈر کے مشورے کے مطابق فاؤنٹین ویلی کا غیر معطر پانی استعمال کرتے ہیں“

آپ کی دل چسپی کے لیے ہم بتانا چاہتے ہیں، ریاست ہائے متحدہ امریکا کی سینیٹ (سات) کے تمام ممبر بھی بوتلوں کا معدنی پانی پیتے ہیں (یہ بات ہم سارجنٹ ایٹ آرمس جوزف ڈیلوک کے حوالے سے لکھ رہے ہیں)۔

ادھر طرف تماشہ دیکھیے، ڈاکٹر جیرالڈ جے کوکس جو پانی میں فلورائیڈ کی آمیزش کے سب سے بڑے علم بردار ہیں، خود بھی چشمہ کے معدنی پانی کی بوتلوں کا پانی پیتے

پریسڈنٹ آئزن ہاور جب تک وائٹ ہاؤس میں رہے انھوں نے کبھی فلورائیڈ آمیز پانی نہیں پیا۔ بہت لوگ جو فلورائیڈ آمیز پانی کے مخالف ہیں یہ کہتے ہیں کہ ہم نے ایسے پانی کے خلاف جہاد میں اس حقیقت کو پیش کیا اور اس کی تردید نہیں کی اور وہ آج بھی اپنے بیان کو ثابت کرنے کے لیے تیار ہیں۔ اس چیلنج کے جواب میں وائٹ ہاؤس سے جو جوابات موصول ہوئے ان کے الفاظ ہمیشہ کچھ اس قسم کے ہوتے ہیں کہ ان سے کوئی شخص یہ اندازہ نہیں لگا سکتا تھا کہ آیا صدر امریکا فلورائیڈ آمیز پانی استعمال کرتے ہیں یا نہیں۔

مغرب میں بھی آج کل جدید سائنس کی بہت سی اختراعات کی افادیت کو کھنکھارایا جا رہا ہے اور انسانی ایجادات پر الزام لگایا جا رہا ہے کہ وہ تعمیری سے زیادہ تخریبی ہیں۔ الزام ایسی چیزوں پر نہیں لگایا جا رہا ہے جو سرے سے انسان کی تباہی ہی کے لیے بنی ہوئی ہیں بلکہ ان چیزوں پر لگایا جا رہا ہے جو ان کے متعلق کہا جاتا ہے کہ انسان کی بھلائی کے لیے ہیں اور ان میں وسلاستی کے مقصد کو تقویت دینے والی ہیں!

بہر حال مذکورہ بالا سوال کے جواب میں بجائے اصل سوال کے ’ہاں‘ یا ’ناں‘، جواب دینے کے وائٹ ہاؤس کی جانب سے مقدس الفاظ میں اس بات کا یقین دیا جاتا ہے کہ امریکا میں عوامی صحت کی خدمات کو ٹھیک ٹھیک سائنس کی روشنی میں انجام دیا جا رہا ہے جو ششک سے قطعاً بالا ہے حالانکہ اس سے اس قسم کا کوئی سوال نہیں کیا جاتا تھا کہ آیا سائنس کوئی قطعی چیز ہے یا نہیں یا اس کو کہاں تک ملحوظ رکھا جا رہا ہے۔ ایک سب سے سوال یہ تھا کہ آیا صدر فلورائیڈ آمیز پانی پیتے ہیں یا نہیں لیکن اس کا کسی کو قطعی جواب نہیں دیا گیا۔ ایک مرتبہ صدر کے مشیر طبی میر جزل ہاورڈ سنڈر نے اس سوال کے جواب میں لکھا: ”وہ پینے کے پانی کے معاملے میں صدر کی صحت کی نہایت

ہیں۔ بزرگوار اگرچہ پیٹریسگ میں بہتے ہیں لیکن سارے ملک میں فلوراڈ آئیز پانی کی تبلیغ کے لیے سفر کرتے پھرتے ہیں اور فلوراڈ آئیز پانی کی حمایت میں جذباتی اور آتشیں تقریریں کرتے پھرتے ہیں۔ اس بات کے ثبوت میں ہم پورٹلارڈ کمپنی کے ایک خط کا حوالہ پیش کرتے ہیں جس میں کہا گیا ہے کہ ڈاکٹر کوکس اور ڈاکٹر جونز ساک (جو پیٹریسگ کی دوسری معروف شخصیت ہیں) بوتلوں میں بھر ہوا چشمے کا پانی پیتے ہیں۔

خود ڈاکٹر کوکس نے جنرل آف دی امریکن ڈینٹل ایسوسی ایشن (اپریل ۱۹۵۰ء) میں ایک مقالہ لکھا ہے جس میں کہتے ہیں "دانتوں کے مینے (اینیل) پر بد نما دھتے پھرتے کے مسئلے کو بعض اوقات مقامی علاجوں سے حل کیا جاتا ہے، حتیٰ کہ بعض اوقات دانت اکھاڑ کر بتیسی لگانا پڑتی ہے"۔ یہ بات یقین کی حد تک ثابت ہو چکی ہے کہ دھتے فلوراڈ کی سیٹ سے پیدا ہوتے ہیں۔ چنانچہ ان دھتوں کے سلسلے میں آگے چل کر کہتے ہیں۔ "غذا اور پانی کے ساتھ جتنا فلوراڈ استعمال ہوتا ہے اس کا اندازہ تو کیا جاسکتا ہے لیکن فلوراڈ کی کتنی مقدار منجنوں، دانتوں کی کریموں، منہ کے غسل اور دانی وغیرہ کے ساتھ جسم میں پہنچ جاتی ہے اس کا حساب ممکن نہیں ہے"۔ ایسی صورت میں اگر ڈاکٹر کوکس خود معدنی پانی پیتے ہیں تو اس پر تعجب نہ ہونا چاہیے۔

ڈاکٹر جوزف سی بوہلر (ایڈیانائیورسٹی)، جنہوں نے دانتوں کی بوسیدگی کے لیے فلوراڈ کی افادیت کو ثابت کیا ہے اور حکومت سے پانی میں اس کی آمیزش کو منوایا ہے، کہتے ہیں کہ بچے تین طریقوں سے فلوراڈ حاصل کرتے ہیں۔ پینے کے پانی سے، براہ راست دانتوں پر استعمال کرنے سے اور ٹوٹھ پیسٹ کے ذریعے سے۔ مستند ارباب اختیار اطمینان دلاتے ہیں کہ فلوراڈ جو ان تیز ترین زہروں میں سے ہے جن سے انسان واقف ہے، پینے کے پانی میں مضرت رساں نہیں ہو سکتا کیونکہ پانی کا محکمہ بڑی احتیاط سے فلوراڈ کی آمیزش کی نگرانی کرتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ ہمیں یقین دلاتے ہیں کہ ہر بچہ صرف بے ضرر مقدار میں پانی پیے گا اور کوئی شخص پانی کے پینے میں اس کی بے ضرر مقدار سے تجاوز نہیں کرے گا۔

یہ یقین دہانی جس قدر احمقانہ ہے اس کے بیان کرنے کی ضرورت نہیں۔ پھر اس مرکب حماقت کو کیا کہا جائے کہ جب یہ ہدایت کی جاتی ہے کہ فلوراڈ آئیز پانی کے علاوہ ہر بچے کو دانتوں پر فلوراڈ ملنا چاہیے اور دانتوں کی صفائی کی اشیاء میں بھی اس کو شامل ہونا چاہیے۔

دوسری طرف بہت سے سائنس دان اپنے تجربات کی بنا پر شہادت دیتے ہیں کہ فلوراڈ انتہائی قلیل مقدار میں بھی خطرناک ہے۔ اگر پانی کی مقدار کی

حد تک فلوراڈ کا استعمال ضرر رساں نہیں ہے تو کیا اس کا تہرا استعمال نسل انسانی پر فلوراڈ کے نقصانات کتنے سال میں پورے طور پر نما اور کتنی مدت میں جسم کے دوسرے مقامات پر اس کے مضراثرات کی شناخت کیا جاسکے گا؟ یہ ابھی کوئی نہیں بتا سکتا۔ لیکن انہماں جا بہر حال زہر ہوتا ہے اور پانی اور غذا میں اس کی لازمی شمولیت ایک ڈاکٹر مولر دس سال تک یہ نعرہ لگاتے رہے ہیں کہ پانی میں فلوراڈ دانتوں کی خستگی کا کوئی علاج نہیں ہے۔ یہ مسئلہ صرف اسی طریقے پر لیکن اب ڈینٹل ایسوسی ایشن کے اجلاس میں وہ یہ کہتے ہیں کہ فلوراڈ ٹوٹھ پیسٹ یا فلوراڈ کی پانی میں شمولیت یا اس کا تہرا کی خستگی سے نجات کا باعث ہو سکتا ہے۔ بلکہ ہم یہ کہنے کے طریقوں سے فلوراڈ کے استعمال کے ساتھ ساتھ مناسب غذا اور کرنا بھی ضروری ہے اور یہ مجموعی تدابیر ہی دانتوں کے غاروں کی تعداد اور بوسیدگی و دندان کو کم کر سکتی ہیں۔ حالانکہ غذا جس کو ثانوی ہے بوسیدگی کا راز دراصل ہی میں مضمر ہے۔

فلوراڈ کو انسانیت پر مسلط کرنے کے لیے تجارتی سائنس نہ جانے اور کتنی تدابیر اپنے کشکول میں رکھتے ہیں مثلاً وہ منہ میں کہ بچوں کے جسم پر ملنے کے لیے فلوراڈ کریم تیار کی جائے، کی چیزوں میں بھی فلوراڈ شامل کیا جائے، صابن میں بھی اس شربتوں اور ہضم پانیوں میں بھی پینے کے لیے فلوراڈ کی دیکھیں اس ان تدابیر کی وسعت کی کوئی حد نہیں ہو سکتی۔ لیکن فطری زندگی پر ہرگز گاری کی طرف کوئی توجہ نہیں کرتا کیوں کہ اس میں کوئی تجارت بلکہ الٹا نقصان ہے۔ جدید تہذیب کا سطح نظر یہ ہے کہ انسان اپنے حیوانی خواہش پوری کرنے میں آزاد ہے۔ یہ اس کا حق ہے اور اس کو زیادہ استعمال کرنے میں سائنس ان کی مددگار ہے۔ اگر اس راہ پر بھی ویدیش ہوں گے تو سائنس ان کا بھی تدارک کر سکے گی۔ ہرگز علاج سائنس کا سطح نظر ہو۔ یہ جدید سائنس کا نظریہ حیات ہے ساری دنیا کو دعوت دے رہی، بلکہ مجبور کر رہی ہے۔ یہ نظریہ معمولی عقل کا انسان بھی سمجھ سکتا ہے۔

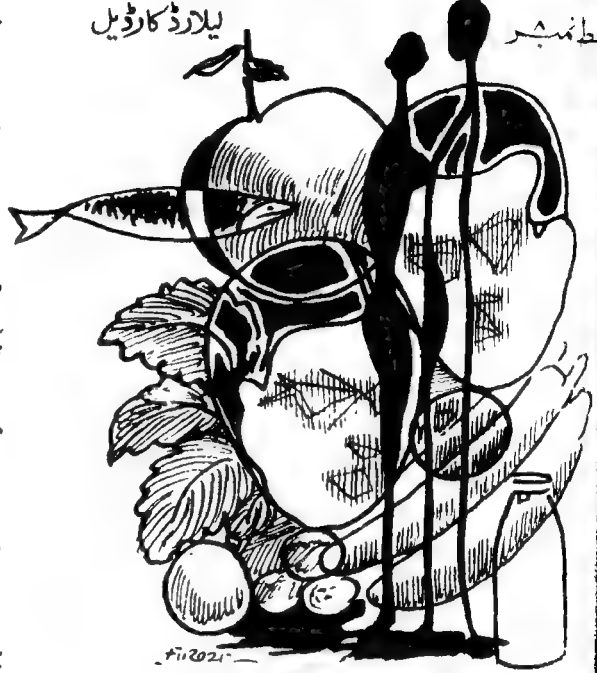
ذاتیات

ہمیشہ تھکے ہوئے؟

ذرا اپنی غذا کا جائزہ لیجیے

لیلا رڈ کارڈیل

طعام



انڈیا صحاب جو میرے پاس مشورہ کے لیے آتے ہیں، یہی شکایت کرتے ہیں کہ مجھے دقت نچھے بستر سے کھینچ کر اٹھانا پڑتا ہے۔ ایک پیالی کافی پیے بغیر میں حرکت میں کر سکتا ہوں۔ ابھی ایک چالیس سالہ شخص نے جس کا چہرہ زرد تھا، مجھ سے یہی شکایت اُس کی زردی اور دیگر علامات سے معلوم ہوتا تھا کہ اُس کے خون کا دباؤ کم ہے جب کہ کافی کی تحریک سے اُس کے خون کے دباؤ کو بلند نہیں کیا جاتا، اُس کی بیج گاہی میں دوڑ نہیں ہوتی تھی۔

یاد رکھنا چاہیے کہ صبح گلابی خشکی دور مانگی ایک خطرو کی گنتی ہے، اس لیے اگر صبح بیدار ہونے پر تھکان محسوس کرتے ہیں تو بہت ممکن ہے کہ اس کا سبب خون کے کم ہونے کی ہو۔

جسم میں دوران خون کا خاص وظیفہ و غایت یہ ہے کہ جسم کے کروڑوں نچے کو جن سے تمام جسمانی ساختیں بنتی ہیں، آکسیجن اور دیگر غذائیت بخش عناصر کی فراہمی کرے اور ان غلیات میں سے تمام فضلات خارج ہوتے رہیں، لیکن جب خون کا دباؤ کم ہو جائے تو طبی عمل کیل نہیں پاسکتا، جسمانی ساختیں کافی غذا سے محروم

رہ جاتی ہیں اور ان میں فضلات کا اجتماع ہو جاتا ہے۔

تھکان کا ایک عام سبب

یہ صحت گاہی تھکان اس قدر عام شکایت ہے کہ ڈاکٹر برنارڈ ڈاؤلس نے اس کا تحقیقاتی مطالعہ دو سو ایسے مریضوں میں کیا۔ س سے انھیں معلوم ہوا کہ اس حالت میں بنائے فساد یا اصلی سبب غذا در قیہ کی سست کاری ہے۔

غذا در قیہ کا اختلال دو طرح کا ہوتا ہے۔ در قیہ افزائی کی یا زبائی۔ غذا در قیہ حیاتی سرگرمیوں کا تحریک ہوتا ہے جسم کی مشین کو ایندھن پہنچاتا ہے اور انفعال حیات کی مقدار و رفتار کو تنظیم و باقاعدہ رکھتا ہے۔

چنانچہ جب کس حالت شخص میں در قیہ افزائی کم ہو جائے تو وہ شخص سست و کامل بن جاتا ہے، اس کے بدن کی چلند موٹی اور کھردری ہو جاتی ہے اور اُس کا چہرہ پھولا ہوا نظر آتا ہے، وہ اس قدر غافل و ناتواں ہو جاتا ہے کہ زیادہ دیر تک بیدار اور باخبر نہیں رہ سکتا۔

غذا در قیہ کی وظیفیت

اس لیے اگر آپ اپنا بدن جلد سے دیکھ کر ناچاہتے ہیں تو اپنے غذا در قیہ کو صحیح طریقہ سے فعل انجام دینے کے لیے کافی غذائی رسید پہنچانے کا اہتمام کیجیے۔

یہ غذا در قیہ گروں کے سامنے کے حصے میں منخرع کے سامنے واقع ہوتا ہے اس میں ایک آئوڈین سے بھر پور افرازیہ ہوتا ہے، جس کو تھامرا کہیں یا درتین کہتے ہیں۔ ہمارے سارے جسمانی نظام پر غذا در قیہ کا اثر اتنا اہم اور زبردست ہے کہ ہر گھنٹہ ہمارے جسم کا سارا خون اس کے اندر سے ایک بار گزر کر واپس تو نانی میں بازمون (تھامرا کسین) سے مالا مال ہوتا رہتا ہے۔

اسی کی بدولت ایک طبی کارگر زیادہ دیر رکھنے والا شخص حاضر دماغ، مستعد و دکار حوصلہ مند اور چیت و توانا رہتا ہے۔ طبی زندگی کے لیے یہ در قیہ بازمون اس قدر درمی اور ناگو ہے کہ اس کی خفیف سی زیادتی آدمی کو ہوش مند اور عقل مند بنا دیتی ہے اور اس کی ذرا سی کمی اسے ابلہ اور احمق کر دیتی ہے۔ غذا در قیہ کارگاہی آئوڈین کی رسید بخانے کے لیے کیلپ ٹیبلٹس نہایت موزوں اوزان در قیہ ہیں۔ اس کا ایک قرص روزانہ کافی ہے۔

نایسائی آئوڈین ان غذاؤں سے بھی حاصل کر سکتے ہیں، میوٹی، وائٹ کریس (چھتر یا بلم)، ایک قسم کی بیری، لیمو، انیس کے زردی اور ہر قسم کی سمندری مچھلی۔

پروٹین حیاتیات اور مصنف نکبات کی وافر مسلسل رسید کے ذریعہ اپنے غذا در قیہ کو ضروری تغذیہ پہنچا کر اُس داخل توانائی کو محفوظ طور کو سکے ہیں جس کی عدم دستیابی تھکان، خشکی، پستی اور بے ہمتی پیدا کر کے آپ کو ناتواں اور سست کار بنا دیتی ہے۔

اصول فطرت سے جنگ

طبعی قوانین سے روگردانی اور اصول فطرت سے بے پرواہی
جسم کی توانائی اور اعضا کی کارکردگی کو نقصان دیتی ہے۔
حرک ماحول غیر صحت مند عادات کثرت کاربے آرامی اور
غیر متوازن غذا انسانی صحت کی خرابی اور کمزوری کا باعث ہے
اس ماحول میں وہ اعضا خاص طور پر متاثر ہو رہے ہیں جو
قوت و حیات کا مرکز ہیں۔
نیو بیکیس جنسی اعضا کے نشرو نما اور تقویت و
حفاظت کے لئے بڑی کارگر دوا ہے جو مقامی طور پر استعمال
کی جاتی ہے۔ نیو بیکیس کی خوبی یہ ہے کہ وہ کسی قسم کی تکلیف
پہنچائے بغیر جنسی غدودوں کی رطوبت اور قوت کو تحریک دیتی ہے۔
اور خون کی رسد کو بڑھا کر توانائی پیدا کرتی ہے۔

طویل عمرات اور سائنسی تحقیقات کے بعد
نتیجہ خالصہ والی خاص دوا

نیو بیکیس

ہمدرد



ہمدرد (وقت) بیورو بیٹریز پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - پشاور

نسیات

کیا لوگ تم پر بھروسہ کر سکتے ہیں؟

روزمرہ زندگی میں یا کاروبار میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے یہ بات ضروری ہے کہ تم پر بھروسہ کریں۔ ذیل میں چند سوالات درج کیے جاتے ہیں۔ ان سے تمہیں خود کو نئے کاموں سے لگانے کا اگر تم نے دوستوں سے زیادہ نمبر حاصل کیے ہیں تو تم اوسط معیار بلند ہو:

سوالات

- ۱۔ کیا میں ملاقات کے مقررہ وقت سے پانچ منٹ پہلے پہنچ جاتا ہوں؟
- ۲۔ کیا میں بلا تاخیر ہر وقت خطوں کا جواب لکھ دیتا ہوں؟
- ۳۔ کیا میں مقررہ تاریخ سے پہلے آمدنی کا ٹیکس داخل کر دیتا ہوں؟
- ۴۔ جن معاشرتی کلبوں یا کاروباری انجمنوں کا میں ممبر ہوں کیا کے کسی عہدہ پر میں منتخب ہوتا ہوں یا مقرر کیا جاتا ہوں؟



سوالات

- ۵۔ کیا میں اپنا قرض ادا کرنے کے لیے مجبور کیے جانے سے پہلے ادا کر دیتا ہوں؟
- ۶۔ کیا مجھے ذمہ داری کا اچھی طرح احساس ہے؟
- ۷۔ جو لوگ مجھ سے وابستہ ہیں، اور میرے دست نگر ہیں، کیا میں ان کی ضرورتوں کا کما حقہ خیال رکھتا ہوں؟
- ۸۔ کیا میں باقاعدہ پابندی کے ساتھ اپنے عزیزوں کو خط لکھتا رہتا ہوں؟
- ۹۔ کیا میں معمولی معمولی معاملات میں بھی اپنے وعدے پورے کرتا رہتا ہوں؟
- ۱۰۔ کیا میں اپنے ماتحتوں کو ملاقات کے لیے انتظار کرنے پر مجبور کرتا ہوں، جب کہ اس کی مطلق ضرورت نہیں ہوتی؟
- ۱۱۔ میں انسانوں کے ایک گروپ کا ممبر ہوں، اگر وہ گروپ کسی سے کوئی وعدہ کرتا ہے تو کیا میں تنہا اس وعدہ کو ایفا کرنے کے لیے تیار ہوں؟
- ۱۲۔ کیا میں اپنے زبانی وعدہ کو اتنا ہی ناقابلِ انصراف سمجھتا ہوں، جتنے ناقابلِ انصراف کسی دستاویز پر میرے دستخط ہوتے ہیں؟
- ۱۳۔ کیا میں اپنی گھریلو ذمہ داریوں کو اتنی ہی اہمیت دیتا ہوں، جتنی اپنے کاروبار اور اپنے فرائض منصبی کو دیتا ہوں؟
- ۱۴۔ کیا عصبی المزاج، بے چلن اور شکی آدمیوں پر میرا اثر اور رسوخ مفید اور صحت بخش نتائج پیدا کرتا ہے؟
- ۱۵۔ کیا میں چھوٹی چھوٹی ذمہ داریوں سے بھی اتنی ہی احتیاط سے اور اتنی ہی مستعدی کے ساتھ عہدہ برآ ہوتا ہوں، جتنی احتیاط اور جتنی مستعدی سے اپنی بھاری اور اہم اور گراں قدر ذمہ داریوں سے عہدہ برآ ہوتا ہوں۔

میزان

کیا تم ایک نارمل انسان ہو؟

حامد اللہ افسر

اگر تم ایک نارمل اور معمول کے مطابق انسان ہو تو
ری طرف دیکھ کر کوئی تمہارے نارمل ہونے کو ثابت نہیں کر سکتا۔
سب آدمی قریب قریب ایک ہی سے معلوم ہوتے ہیں۔ قد قامت
ڈیل ڈول کا کوئی خاص معیار نہیں ہوتا۔

انسان کی جسمانی ساخت کے

ماہروں نے امر لکائیں وہاں

کے باشندوں کی انٹی کا پھیلا

دریافت کی ہیں، نارمل

ہونے کا انحصار اس پر

ہے کہ تمہارا عمل کیا ہے

اور جو کچھ تم

کرتے ہو وہ کس

نراج کرتے ہو

اور اس سے

بھی زیادہ اہم

یہ بات ہے کہ جو کچھ تم کرتے ہو وہ کیوں کرتے ہو؟

اگر تم خلافت معمول انسان ہو تو...

۱- تم کسی سے نفرت نہیں کرتے۔

۲- تمہیں کسی پر غصہ نہیں آتا۔

۳- تم کبھی خوف زدہ نہیں ہوتے۔

۴- تم خود کو پسند نہیں کرتے۔

۵- تم کبھی اپنی بیوی سے نہیں لڑتے۔

۶- تم کبھی خیالی پلاؤ نہیں پکاتے۔

۷- تم کبھی فکر مند نہیں ہوتے۔

۸- تمہیں جنسی معاملات سے کوئی دل چسپی نہیں ہے۔



اگر تم خلافت معمول انسان نہیں ہو تو...

۱- تم اپنی بیوی پر غلبہ حاصل کیے ہوئے ہو۔

۲- تم جھوٹ بولتے ہو۔

۳- تم لمبے، سیاہی مائل اور خوب صورت نہیں ہو۔

۴- تم بدگمان ہو، رشک و رقابت میں مبتلا ہو۔

۵- تمہاری کیفیت مزاج تبدیل ہوتی رہتی ہے۔

۶- تم شرمیلے اور حساس ہو۔

۷- تمہیں ناکامیوں کا خوف لگا رہتا ہے۔

۸- تم خود غرض ہو۔

اصل یہ ہے کہ ان سب باتوں کے ظہور میں آنے کا۔

ہے جو چیز بنیادی محرک تمہارے اندر پیدا کرتے ہیں، چاہے تم

یاد نہ ہو۔ یہ محرک تمہاری زندگی پر اس درجہ غلبہ پائے ہوئے

تم، اور تمام بنی نوع انسان اس زمین پر زندہ نہیں رہ سکتے۔

پہلے دو محرک تو بالکل واضح ہیں، ایک غذا اور

حفاظت کی طرف میلان، دوسرا اولاد پیدا کرنا۔ یہ

مثلاً عزت آبرو، خود پسنداری، اس چیز کا ظہور

ہماری سوسائٹی میں بیوی پر شوہر کے غلبہ اور فرما

میں ہوتا ہے۔ مرد عورت پر غلبہ حاصل کرنے کی کوشش بہت

کر دیتے ہیں۔ جھوٹے لڑکوں سے بھی یہ توقع کی جاتی ہے کہ ان

چاہیے اور وہ چھوٹی لڑکیوں سے زیادہ قوی ہونے چاہیں۔

جو بچپن ہی سے شروع ہو جاتا ہے بن بلوغ کو پہنچ کر اپنے شبا

کافی عمر میں جلتک باقی رہتا ہے۔ ہماری ثقافت کا تقاضا

کے لیے بے مزاحمت ہونا اور فرماں بردار اور اطاعت کے

قدرت ہے جس طرح مرد کے لیے زبردست اور با اقتدار ہو

مشہور رسلے "فارچون" نے ۲۵ سے ۳۵ برس تک کی

سوال کیا تھا کہ تمہیں مردوں سے کیا شکایتیں ہیں نتیجہ

شکایت یہ نکلی کہ ان کے خاوند کافی قوی اور زبردست

اس کے ساتھ یہ بھی ہے کہ گویہ بات نارمل بھی ہے

پر غلبہ حاصل کرو پھر بھی سوسائٹی یہ ہرگز گوارا نہیں کرتی

یہ بیوی کے ساتھ بدسلوکی کر کے یا اسے دھوکا دے کر ثابت کرو۔ ڈاکٹر
نے بے امرکا کے باشندوں کی جنسی عادتوں کے متعلق جو تحقیقات
کیں وہ فرماتے ہیں کہ نارمل مرد اپنی بیوی کے ساتھ بے وفائی نہیں
کرتا۔ ۸۵ فی صدی مردوں کو اپنی بیویوں کا وفادار پایا۔

روزمرہ کی زندگی میں عزت و آبرو کا سوال ایسے موقعوں پر پیدا
ہوتا ہے ایک فروشنده کی خواہش کہ وہ اپنے مد مقابل سے زیادہ
چیزیں فروخت کرے یا ایک طالب کا اپنے مطلوب کو حاصل کرتے
لیوں پر غالب آنا۔

روزمرہ کی زندگی میں خود کو کسی دوسرے آدمی سے زیادہ بہتر بنانے
میں نارمل آدمی زیادہ عجیب اور نمایاں طور پر اوروں سے مختلف
انسان کو قدرتی طور پر دوسرے انسانوں کے مانند بننے اور ان کی
حاصل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ علمائے نفسیات اسے
ت اور موافقت کا میلان کہتے ہیں اور یہ چار بڑے محرکات میں
سے آخری ہے۔

توتم چاروں بنیادی میلانات کے سہارے زندگی بسر کر رہے ہو پھر
آہستہ آہستہ ان پر عمل کرنے کے سلسلے میں تم اور آدمیوں سے مختلف طریقے
پر مشہور عالم نفسیات تارنھ ویٹرن یونیورسٹی کے رابرٹ ایچ سی۔
دیک تم آدھے درجن طریقوں میں سے کوئی ایک طریقہ اختیار کر دو گے۔
ایک کار باری آدمی ہو اور تم ایک بڑا ٹھیکہ لینے کی کوشش
کرتے ہو۔ یا تو تم براہ راست حملہ کرو گے یعنی سیدھے جا کر اس شخص
کو ٹھیکہ دے گا، یا تم دایہ و بایہ اور چوڑے اور باریک کام لو گے، یعنی براہ
غیبی کر دو گے اور موقع دیکھ کر کام بنانے کی کوشش کر دو گے، یا
محض خیالی پلاؤ پکارتے رہ جاؤ۔

سات کے ماہر کہتے ہیں کہ تم شاید یہ سب طریقے اختیار کرتے ہو
بھی دوسرا کبھی تیسرا لیکن اگر تم براہ راست حملے کے طریقے کے
طریقوں کی طرف زیادہ رجوع ہو تو غالب خیال یہ ہے کہ تم بے
مطابقت کا نشانہ ہو پختہ کار آدمی فیصلہ کن عمل کو ترجیح دیتا ہے۔
میلانات سیرت کے ایسے وصفوں میں بھی ظاہر ہوتے ہیں جیسے
مابعد غرضی اور بہت وغیرہ۔ کیا تمہیں معلوم ہے کہ تم ان میں سے

۹ آدمی جھوٹ بولتے ہیں۔ بہت سے آدمی اس لیے جھوٹ نہیں بولتے
کہ وہ بدکردار اور دھوکے باز ہیں بلکہ وہ اپنا اثر اور اپنی وقعت کے لیے
یا سچ بات کہنے کے نقصان رساں نتائج سے بچنے کے لیے جھوٹ بولتے ہیں۔
اس قسم کی حرکتیں عام طور پر اپنے دعوے کے اظہار کی جذباتی ضرورت
کے لیے سرزد ہوتی ہیں اور اس اظہار کے بعد وہ خود اپنی نظروں میں اہمیت
حاصل کر لیتے ہیں۔ نارمل آدمی ایمان دار بھی ہوتا ہے اور بے ایمان بھی۔
وہی آدمی جو اپنے مالک کی بہت معمولی معمولی چیزیں غائب کر دیتا ہے اس
وقت بہت دیانت دار ثابت ہوتا ہے جب وہ کسی دکان دار سے سودا
لےتا ہے اور وہ دکان دار قبول کرے اسے زیادہ بیزگاری واپس کر دیتا ہے۔
پس جب یہ بات مسلمہ ہے کہ تمہارا دور خواہی نارمل ہے تو اسی طرح
یہ بھی نارمل ہے کہ تم جذباتی اعتبار سے بھی دوسرے ہو۔ مثلاً ہوسکتا ہے کہ
ایک ہی شخص سے ایک ہی وقت میں بھس محبت بھی ہو اور نفرت بھی۔
اس انوکھی کیفیت کو جدید نفسیات میں "امبی ویلنس" (دو رخا پردہ)
کہتے ہیں۔ یہ اصطلاح اس کیفیت کو ظاہر کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہے
جب ایک آدمی اپنی بیوی سے بے انتہا محبت کرتا ہو اور اسی کے ساتھ
شدت کے ساتھ نفرت بھی کرتا ہو۔ ایک غیر معمولی انسان یا خصل اعصاب
کے مریض میں یہ موافق اور مخالفت میلان بلع ممکن ہے شدت اختیار کر لے۔
ایک سلیجھا ہوا مرد اس محبت۔ نفرت کے جذبہ پر قابو رکھتا ہے اور اس کو
قدرتی سمجھتا ہے۔ اگر اُسے کبھی اپنی بیوی پر غصہ آئے تو وہ ناراض ہو جاتا
ہے اور اس جذبہ کو وہیں ختم کر دیتا ہے۔

رقابت بھی ایک نارمل جذبہ ہے اور نارمل انسانوں پر اثر کرتا ہے
لیکن اُن کی کھوپڑی کے آدمیوں میں یہ بڑھتی ہوئی صورتیں اختیار کر لیتا ہے۔
جب ایک آدمی کی خودی کو صدمہ پہنچتا ہے مثلاً کسی آدمی نے اس کی جگہ
ملازمت حاصل کر لی ہے تو اس کے اندر رشک و حسد کا جذبہ پیدا ہوتا
بالکل قدرتی ہے، لیکن جب کوئی آدمی کسی سے اس وقت آزدہ ہوتا ہے
یا اس پر شکرتا ہے جب اس نے کوئی نقصان نہ پہنچایا ہو تو یہ علامت
ہے خلاف معمول ہونے یا خصل اعصاب ہونے کی۔

ان سب باتوں کے باوجود یہ ممکن ہے کہ تم کسی سے حسد کرتے ہو
یا کسی سے نفرت کرتے ہو اور محض خود بھی اس کی مطلق خبر نہ ہو کہ قین آئے گا کہ

میں میں تین تین برس تک لوگوں پر رحمت، حسد یا غصہ کا غلبہ رہتا ہے اور وہ بالکل اس سے آگاہ نہیں ہوتے۔ اکثر یہ قوی جذبات انسان کا تحت الشعور صرف خوابوں میں ظہور میں لاتا ہے۔

ممکن ہے تھیر اپنے خوف کے جذبے کا بھی علم نہ ہو جو تمہارا سب سے بڑا بنیادی اور سب جذبوں سے زیادہ مؤثر جذبہ ہے۔ ایک پرانا مقولہ ہے کہ ایک طاقتور انسان کبھی خوف زدہ نہیں ہوتا مگر جدید دماغی طب کا خیال اس کے برعکس ہے، ہزار مل انسان کو موت کا ڈر ہوتا ہے، بد صورت ہو جانے کا ڈر ہوتا ہے اور ڈر کا ڈر ہوتا ہے۔

امریکا میں نفسیات کے ماہروں کی تحقیق سے معلوم ہوا کہ وہاں کے باشندوں میں پچھیس سے ایک شور و غل سے ڈرتا ہے اور ایسے کمروں میں جانے سے ڈرتا ہے جہاں بہت سے آدمی بھرے ہوں۔ اتنی ہی تعداد میں ایسے لوگ ہیں جو ایسے مقامات پر جاتے ہوئے ڈرتے ہیں جہاں بہت خاموشی اور سکون ہو۔ مقدمہ الذکر ایسی شخصیت کے انسان ہیں جو معائنہ باطن کے عادی ہیں۔ یہ لوگ اس وقت خوش رہتے ہیں جب کوئی ان کی تنہائی میں غل نہ ہو۔ موخر الذکر وہ لوگ ہیں جو معائنہ باطن سے قاصر ہیں۔ یہ اس وقت تک خوش نہیں رہتے جب تک ان کے ارد گرد بہت سے آدمی نہ ہوں۔ وہ لوگ جو اتہاد درجہ مطالعہ و معائنہ باطن میں لگے ہوئے ہیں اور وہ لوگ جو معائنہ باطن سے محروم ہیں دونوں نارمل نہیں ہیں۔ یہ ضرور ہے کہ بہت سے نارمل آدمی ان دونوں حالتوں میں سے ایک کی طرف رجوع ہیں۔

رہا یہ سوال کہ جو آدمی مکمل طور پر نارمل ہے کیا وہ ہمیشہ خوش اخلاق اور دلنسا رہتا ہے اور خود اعتمادی سے بھرپور ہوتا ہے؟ اور کیا ایک ادھورا اور نامکمل انسان ڈرپوک اور بودا ہوتا ہے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ ضروری نہیں ہے کہ ایسا ہو۔

انسانیات کے عالم اور نسٹلے ہوٹن اپنی ایک رپورٹ میں کہتے ہیں کہ اوسطاً چار میں سے ایک آدمی خود احساس ہوتا ہے اور ہر وقت خیالی پلاؤ کا تار ہوتا ہے اور پانچ میں سے ایک آدمی خرمیلا اور نا آشنا مزاج ہوتا ہے اور اُسے ہر کام میں جھپکا ہٹ ہوتی ہے۔ وہ اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ صرف ۲۵ فی صدی امریکا کے باشندے سنی الطبع اور خود اعتماد ہوتے ہیں مگر ہوٹن جن نتائج پر پہنچے ہیں اور جن کی تصدیق ہاروڈ ڈیوینوری نے بھی کی ہے، وہ

سیکڑوں آدمیوں کے ذہنی اور جسمانی مطالعہ کے بعد اخذ کیے گئے ہیں کی تحقیق سے یہ بات بھی واضح ہوئی کہ انسان کی شخصیت پر اس کے اونچائی، اُس کے وزن اور اُس کی دوسری جسمانی خصوصیات کا بڑا اثر تھا۔ یہی شخصیت اور تمہارا نظریہ زندگی تمہاری جسمانی حالت پر منحصر ہے۔ ڈبلا پتلا کمزور پٹھوں والا انسان جن چیزوں کو پسند یا نا پسند کرے ان کو ایک چوتھے چکلے پٹھوں والا انسان پسند یا نا پسند نہیں کرے انسان ایسے کاموں سے جن میں زیادہ مستعدی اور حرکت کی ضرورت نہ پائے پسند کرتا ہے اور ایسے مشغلوں کو ترجیح دیتا ہے جو پرسکوت اور ہوں۔ سخت اور کھردری جلد والا آدمی جس کے پٹھے خوب اُبلے ہوں اس کے بالکل برعکس شغف پسند کرتا ہے، مگر اس کے یہ مزہ نرم و نازک آدمی نارمل انسان نہیں ہے۔

سائنسٹ یہ بھی کہتے ہیں کہ تمہاری شخصیت کا انحصار تمہارے جسمانی طور پر کس درجہ متوازن ہو، کم سے کم دو میں سے ایک توازن ٹھیک نہیں ہوتا، یا تو وزن کے اعتبار سے اس کی لمبائی یا اس کا سینہ اُس کے شانوں کے اعتبار سے بہت کم ہو یا اُس کا سر بہت بڑا ہوتا ہے یا اس کی ٹانگیں بہت پتلی ہوں لوگوں کی کاٹھیاں غیر متوازن ہوتی ہیں وہ عموماً بہت حساس ہوتے ہیں اور متلون مزاج ہوتے ہیں۔ اس قسم کی کاٹھی کے نارمل خصوصیات ہیں۔

آج کل ماہرین اس امر پر خیال آ رہا ہے کہ یہ قدر قدامت اور شکل و صورت میں تبدیلیاں آنے کے۔ کی شخصیت بھی بدل جائے گی۔ مستقبل کے آدمی کا سر زیادہ زیادہ گول ہوگا کیوں کہ اس کا دماغ بڑھے گا اور جسم کے با بڑھیں گے۔ اس کا منہ چھوٹا ہو جائے گا۔ اس کے دانت رہ جائیں گے۔ ہو سکتا ہے کہ انسان کے پیر میں پانچ کے رہ جائیں۔ اس کے اندرونی پٹھے سخت ہوں گے۔ معا سے غائب ہوگا اور اس کی کمر چھوٹی اور زیادہ مض کے جسم پر بال بالکل نہ ہوں گے اور تیس برس کی عمر سے پ صاف ہو جائے گی۔ اگر تم نارمل انسان ہو تو تمہیں یقیناً

بن کیلے

تکلیف ہوتی ہے، جو اسے تنگ مزاج اور چڑچڑا بنا دیتی ہے۔ لیکن اس میں کوئی شک نہیں کہ اگر بچہ غیر معمولی طور پر شریبہ اور وہ مسلسل شرارت کرتا رہتا ہے تو اس کا عام طور پر سبب گھریلو ماحول ہوا کرتا ہے، جس کا اندازہ اور تعین والدین میں سے کسی ایک مادونوں کی ناکامی اور نااہلیت سے کیا جاسکتا ہے۔

بچہ کی شرارت کا آغاز بچہ کو والدین کی ضرورت سے زیادہ ڈانٹ ڈپٹ اور معمول سے زیادہ سختی کے نتیجے کے طور پر بھی ہو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ والدین اپنی نادانی سے بچہ کی فطری خواہشات اور نجس کا گلا گھونٹ دینا چاہتے ہوں اور اسے اپنے اندرونی احساسات ظاہر کرنے کا بالکل ہی موقع نہ ملتا ہو۔ ہو سکتا ہے کہ بچہ کی شرارت کی تہذیب ماں باپ کی ازدواجی زندگی کی تلخی، ناکامی اور بے اطمینانی چھپی ہو یا ہو سکتا ہے کہ ان کا رشک اور حسد اس کی شرارت کا اصل سبب ہو۔

اکثر دیکھا جاتا ہے کہ اکلوتے بچے ہی بدترین قسم کے نذیر اور ضدی ہوتے ہیں، اس کا سبب سمجھنا کچھ مشکل نہیں۔ بات دراصل یہ ہے کہ ایسے بچے اکثر بیشتر ایک غیر قدرتی ماحول میں رہتے اور پرورش پاتے ہیں۔ ایسا اکلوتا بچہ، جس کے ارد گرد ماحول میں صرف بڑی عموں کے اشخاص ہی موجود ہوتے ہیں، ان کی بات چیت بڑی آسانی سے سنتا اور ان کے طرز عمل کو دیکھتا رہتا ہے، جس کے نتیجے کے طور پر وہ خود بھی ان ہی کی طرح گفتگو کرنے اور عمل کرنے لگتا ہے۔ یہاں تک کہ وہ ایک عاقل و بالغ مرد یا عورت کے طرز عمل کا ایک چھوٹا سا نمونہ بن جاتا ہے۔

اس قسم کا چھوٹا سا

بچہ اپنی بساط سے کہیں زیادہ بہت کچھ جان لیتا ہے، اور اس کے (باقی صفحہ پر)

شاید آپ نے بعض ماؤں کو اپنے بچے کی غیر معمولی شرارتوں سے تنگ ہوتا ہوا دیکھا ہو کہ وہ کاتو بائبل اپنے باپ پر گیا ہے۔ اس سے یہ لازم نہیں آتا ہے کہ شرارت کی ذمہ داری ماں پر نہیں ہے، یا وہ اس کے الزام سے بچ گیا ہے، یا اسے اپنے اس شرارتی بچے کی عارضی یا مستقل طور پر محبت نہیں رہی ہے۔ بچوں کی نفیسات سے دل چسپی رکھنے والے ماہروں کا کہنا ہے کہ کسی بھی

فناک شرارت اکثر وہ خیر گھریلو ماحول کی خرابی اور ماں یا باپ یا لی نااہلی ہوا کرتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں ہے کہ بچے بالکل ت ذکریں۔ واقعہ یہ ہے کہ سب ہی بچے شرارت کرتے ہیں لیکن بہ اکثر اوقات شرارت کرتے رہتے ہیں یا ان کے بارے میں ان کے سرپرشیان والدین کا یہ خیال ہوتا ہے کہ وہ ہر وقت یا دن رات بن گھٹنے اور صدمہ مچاتے رہتے ہیں۔

بعض بچے ایسے بھی ہوتے ہیں، جو اکثر اوقات تو اچھے بھلے رہتے لیکن بعض اوقات ان کی شرارتیں حد سے تجاوز کر جاتی ہیں، باپ ان کی شرارتوں سے تنگ آجاتے ہیں، پڑوس والے انھیں ماں بلانے ہوئے ڈرنے لگتے ہیں۔ ایسی صورتوں میں ایک بے خوف ناک قسم کے شرارتی بچے کی ماں تنگ اگر مذکورہ بالا فقرہ کرتی ہے، جس کا چھٹا ہوا مطلب یہ ہوتا ہے کہ وہ شوہر کو اپنی

اذمہ دار ٹھہرانا آسان سمجھتی ہے۔ اگرچہ ماں یہ بات نہ کہہ جاتی ہے اور اسے خود بھی اس الزام کی صحت نہیں ہوتا۔ تاہم، ماں کے اس الزام میں ایک صداقت ضرور ہوتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ بچہ کو زانی، ضدی پن اور پھوپھو پرین کی عادتیں اپنے باپ سے مل ہوئی ہوں یا یہ صورت دیگر ممکن ہے کہ یہی بات اسے اپنی ماں سے ملی ہوں۔ ظاہر ہے کہ ہم کو بچہ کی شرارت کا ذمہ دار نہیں ٹھہرا سکتے۔ بیشک بعض جسمانی اسباب بھی ہو سکتے ہیں، جن میں بالخصوص خرابی یا بے خوابی بہت زیادہ عام سبب ہے۔ نقات بچہ کے کان، گلے یا دانتوں میں کوئی ایسی

بچے
خوف
ناک
شرارتیں
کیوں
کرتے
ہیں



پھوڑے، پھینسی اور خارش کا ایک علاج



مگر بہتر ہی صافی

استعمال کریں



”صافی“ جسم سے فاسد مادوں کو خارج کرتی ہے اور اس طرح خارش سے نجات دلاتی ہے جو لوگ ”صافی“ کا استعمال بطور حفظ مائع قدم کرتے ہیں خون کی خرابی کے امراض میں مبتلا نہیں ہوتے۔ صافی۔ خون صاف کرنے کی قدرتی دوا۔

ہمدرد

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان کراچی، ڈھاکہ، لاہور، چائلگام

چار عجیب نسخے

آرتھر کارڈن

میں نے کہا: ”بچپن میں مجھے سمندر کے ساحل پر بڑا کیت آتا تھا۔ وہاں ہم لوگوں کی ایک جھونپڑی تھی، گرمی کے موسم میں ہم اکثر وہاں جا کر رہتے تھے۔“
ڈاکٹر لکھڑی کے بابے بھائی کے ہوتے ہوئے، ”کیا تم صرف ایک دن میری ہدایتوں پر عمل کر سکو گے؟“

میں تو اس نصیحت سے تپتا ہوا اپنے لیے سب کچھ کرنے کو تیار تھا، میں نے کہا: ”میں ضرور آپ کی ہدایتوں پر عمل کروں گا۔“
ڈاکٹر نے کہا: ”بہت خوب، تمہیں صرف یہ کرنا ہے کہ تم کل صبح اپنی



(ذیل کا افسانہ ایک سچا واقعہ ہے اس میں مسٹر آرتھر کارڈن نے خود اپنا حال بیان کیا ہے، اس سے معلوم ہو گا کہ ایک ذی فہم اور ہمدرد ڈاکٹر نے کس طرح اپنے چار نسخوں میں زندگی کی پریشانیوں سے نجات حاصل کرنے اور زندگی کی مسترتوں کی نشان دہی کی ہے)

زیادہ عرصہ نہیں گزرنا

پلا کسی خاص سبب کے
نا اُمیدی اور پر اُگندگی

بت طاری ہو گئی۔ میں نے اندازہ کیا

فہم کی کیفیت ہم میں سے اکثر پر گاہے لمبے

ہوتی رہتی ہے۔ دل ڈوبنے لگتا ہے، کسی چیز میں کوئی دلچسپی

میں رہتی، ان سب باتوں کا اثر فراغت کی ادائیگی پر بھی بہت بُرا

ہے۔

میرا تو بُرا حال تھا، روز صبح کو میں دانت بھیجتا اور خود سے کہتا: ”آج میری زندگی بدل جائے گی اور اس میں وہی پرانی مسرتیں جھگڑنے لگیں گی۔“

نصیحت سے آج ضرور چھٹکارا مل جائے گا، ضرور مل جائے گا۔“

مگر بے کیفی اور افسردگی برا بر موجود رہی اور میں ایک معالج سے مرد ہو رہا۔ یہ معالج ایک باقاعدہ ڈاکٹر تھا، سائیکیاٹرٹ (دماغی معالج)

نارہید ڈاکٹر میں مجھ سے بڑا تھا اور اس کی ظاہری تند مزاجی اور روکھے پردے میں ایک بڑی دانائی اور ہمدردی اور نرم دل پوشیدہ تھی۔

میں نے بہت غم انگیز آواز میں کہا: ”خدا جانے مجھے کیا ہو گیا ہے ڈاکٹر صاحب! لوم بولتا ہے جیسے میرا آخری وقت قریب آ گیا ہے، میری مدد کیجیے۔“

ڈاکٹر کچھ سوچتے ہوئے مجھے دیر تک بہت غور سے دیکھتا رہا اور پھر مولا: ”تم اپنے بچپن میں سب سے زیادہ خوش کہاں رہتے تھے؟“

موٹر میں تنہا سمندر کے ساحل پر جاؤ، اس طرح کرو کیجئے پہلے پہلے وہاں پہنچ جاؤ، تم اپنا کھانا ساتھ لے جا سکتے ہو، مگر وہاں پہنچ کر تو تمہیں کچھ بڑھنسے، نہ لکھنسے نہ ریڈیو سننا ہے اور نہ کسی سے بات چیت کرنا ہے۔ اسی کے ساتھ میں تمہیں نسخے بھی دیتا ہوں جن کو تمہیں گھنٹے کے بعد استعمال کرنا ہے۔“

اس کے بعد انھوں نے چار نسخوں کے کاغذ پیتھ میں سے علیحدہ کیے، ہر ایک پر چند لفظ لکھے، ان پر نمبر ڈالے، ان کو تمہیں دے کر کہا: ”انھیں

مخبردار نو بجے، بارہ بجے، تین بجے اور چھ بجے استعمال کرنا۔“

اگلے دن صبح کو میں اپنی موٹر میں سمندر کے کنارے پہنچا۔ ڈاکٹر

وعدہ کر گیا تھا اس لیے میں چلا گیا مگر مجھے دعا غفاد تھا اور وہ اس بکھرے

سے کوئی خاص اُمید تھی۔ ساحل پر اس وقت کوئی نہیں تھا۔ ہوا چل رہی

کی روانی کتنی بے پناہ ہے۔ چاندنی کو پکڑنے کے لیے کیسا مٹلی جا بچھاتا ہے، اس کے طوفانوں کا سفید دانت نکالے ہوئے طبع غصب ماک ہونے ہے۔

مجھے یاد آیا کہ بچپن میں کتنی منفرد باتیں ہم نے سمندر سے سیکھیں۔ حد تک صبر و تحمل کی عادت کیوں کہ تم مدوجہریں ششابی اور بجلتے کر سکتے۔ اس کی وقعت اور احترام، چیزوں کے ایک دوسری پر پراسرار احساس ہوا اور جو اربھانا اور دھارا، سکون اور جھلک اور ان سب کا مل جل کر فضا میں چڑیوں اور سمندر کے اندر چھلیوں بنا اور دن میں دو مرتبہ سارے ساحل کو پانی کی جھاڑ سے صاف وہاں بیٹھے ہوئے مجھے اندازہ ہوا کہ میں اپنے سے بہت چیزوں کے متعلق سوچ رہا ہوں اور اس سے مجھے تسکین اور راحہ اس پر بھی صبح بہت آہستہ آہستہ گزردی تھی، مجھے غور و خوض کی عادت بہت زیادہ تھی اور بغیر اس کے میں کچھ کا محسوس کر رہا تھا۔ یکایک میری نظر موٹر کار کے ریڈیو پر پڑا کا ایک جملہ بے تحاشا یاد آیا، سکوت ایک ایسا عنصر ہے جس بڑی بڑی چیزیں صورت پذیر ہوتی ہیں۔

دوپہر تک ہوا سارے بادلوں کو اڑالے گئی اور خوش گوار ہو گیا۔ اب میں نے دوسرا نسخہ کھولا، مجھے پھر کچھ دل کچھ برا فروختی بھی۔ اس نسخے میں لکھا تھا پچھلے زمانے میں آخر کیوں؟ میری ساری پریشانیاں تو حال یا ماضی سے انھیں کیا تعلق؟ میں موٹر سے اتر کر ریت کے ٹیلور ہوا چلا۔ ڈاکٹر نے مجھے سمندر کے اس ساحل پر اس لیے بھیجا بہت سی خوش گوار یادیں وابستہ ہیں۔ شاید ان کا مقصد مستروں کو میدان کرنا تھا۔

مجھے ایک سایہ دار جگہ مل گئی اور میں ریت پر لیٹ کر رہی ہوئی باتیں یاد کرنی شروع کیں۔ ان یادوں صاف نہیں ابھرے مگر پھر بھی بڑی مسترت بخش اور خوش پروطاری ہونے لگی۔ میں نے ماضی کے ان نقوش میں ایک رنگ بھرا شروع کیا۔ بیرونی خطوط پر ہاتھ پھیرنا شروع

تھی، سمندر بھورا اور براہِ وقت معلوم ہو رہا تھا، میں موٹر ہی میں بیٹھا رہا۔ کچھ کرنا دھڑکتا تو تھا نہیں میں نے اپنی ٹانگیں پھیلا لیں اور ادھر ادھر دیکھتا رہا۔ اب میں نے پہلا نسخہ نکالا اس پر لکھا تھا، غور سے سنو میں کچھ دیر تک حیرت سے ان تین لفظوں کو دیکھتا رہا اور سوچنے لگا یہ ڈاکٹر کچھ پاگل تو نہیں ہے، مجھے ریڈیو تک سننے کو منع کیا ہے، کسی سے بات چیت کرنے کو منع کیا ہے، پھر بھلا میں سنوں کیا؟

بہر طور میں نے اپنا سراو پر اٹھایا اور سننے کی کوشش کرنے لگا۔ سمندر کے پانی کے مسلسل شور اور سمندری مرغابیوں کی آواز اور ایک اونچے اڑتے ہوئے ہوائی بہانہ کی گھر گھر اہٹ کے سوا اور کوئی آواز نہیں آرہی تھی اور یہ سب آوازیں جانی بوجھی تھیں۔

میں موٹر سے باہر نکل آیا۔ ہوا کے بھونکنے نے موٹر کے پٹ کو اک دم بہت زور سے بند کیا اور وہ کھٹاک سے بولا۔ میں سوچنے لگا کیا اس قسم کی آوازیں کو غور سے سننے کی ہدایت مجھے کی گئی ہے۔

میں ریت کے ایک اونچے ڈھیر پر چڑھ گیا اور دیران اور سنان ساحل کو دیکھنے لگا۔ یہاں سمندر کا شور اس قدر زیادہ تھا کہ کوئی اور آواز نہیں سنانی دے رہی تھی۔ مجھے فوراً خیال آیا کہ ان آوازیں کے نیچے اور بھی آوازیں ہونی چاہئیں۔ ریت کے ہوا سے اڑ کر ایک جگہ سے دوسری جگہ جانے کی نرم ہلکی آواز، ریت کے ٹیلوں پر اگی ہوئی گھاس میں سے ہوا کے گزرنے کی آواز بشرطیکہ سننے والے کے کان اس کے قریب ہوں۔ کچھ اصطلاحی سی کیفیت کے زیر اثر اور اپنی اس حرکت کو مہل اور مضحک سمجھتے ہوئے میں نیچے جھکا اور اپنا سر سمندری گھاس کے ایک جھنڈ میں ٹھونس دیا۔ یہاں مجھ پر ایک نیا انکشاف ہوا۔ اگر انہماک کے ساتھ سنو تو ایک لمحہ کے جنوی جھنڈ کے لیے تمہیں ہر چیز کی ہوائی انتظار کرنی ہوتی سی معلوم ہوتی ہے۔ سکوت اور خاموشی کے اس لمحہ میں تمہارے بھلا گتے ہوئے دوڑتے ہوئے خیالات ٹھہر جائیں گے۔ پل بھر کے لیے جب تم اپنی ذات سے باہر کچھ سننے کی کوشش کرو گے تو تمہیں خود اپنے اندر شور مچاتی ہوئی آوازیں کو خاموش کرنا پڑے گا، یہی ذہن کا سکون اور آسودگی ہے۔

میں اپنی موٹر پر واپس آ گیا۔ میرا دھیان پھر سمندر کی گہری غراہٹ کی طرف گیا۔ میں سوچنے لگا سمندر کتنا وسیع ہے، کتنا بے پایاں ہے۔ اس

دافنوں کو منتخب کر لیا اور ان کی تفصیلات کو گریڈ گریڈ کر یاد کرنے
 رزہن میں لوگوں کی نصویری مع ان کے لباس اور شکل و صورت
 ہم کرنے لگا اور میں دھیان لگا کے ان کی آوازیں اور ان کے قہقہوں
 سنے لگا۔

مجھے بیس برس پہلے کا ایک واقعہ یاد آیا۔ جب میں اپنے چھوٹے بھائی کے
 ساحل پر چھپلیاں پکڑنے آیا تھا (یہ بھائی دوسری جنگ عظیم میں مارا گیا۔)
 انھیں نہ کر لیں، اب مجھے اپنا بھائی ہو بہو نظر آنے لگا۔ یہاں تک کہ
 بس پہلے والی صبح کو جو منس ہنس کر باتیں وہ کر رہا تھا اور جس قدر
 اور مگر گرنے کے ساتھ چھپلیاں پکڑنے میں مصروف تھا وہ سب میری نظر
 سننے تھا۔

میں اٹھ کر بیٹھ گیا۔ پچھلے زمانہ میں پہنچ کر میں نے راحت و مسرت کا
 تہیہ کیا۔ میرے دل میں قوت پیدا ہونے لگی۔

دن کا دوسرا حصہ زیادہ تیزی سے گزرنے لگا۔ سورج کی ترچی کر میں
 لپی جوتی جا رہی تھیں۔ میرا ذہن برابر ماضی کے کل گشت میں مصروف تھا
 قعات کو حیات تازہ دے دے کر ان سے لطف اندوز ہو رہا تھا۔ مجھے
 رد تھے بھی یاد آئے لگے جن کو میں بالکل فراموش کر چکا تھا۔ مثلاً ایک دفعہ
 نے کہ جب میری عمر ۱۳ سال تھی اور میرے چھوٹے بھائی کی عمر دس سال
 ہمارے والد نے ایک دن سرکس دکھانے کا وعدہ کیا، لیکن دوپہر کا
 فٹنلے جا رہے تھے کہ ٹیلی فون آیا کہ میرے والد کو ایک نہایت ہی ضروری
 نام ریٹے کے لیے جانا ہوگا، ہم پر بالوسی چھلنے لگی۔

ستے بی بی والد کو میں نے یہ کہتے سنا، میں اپنا سرکس والا وعدہ پورا
 کا۔ یہ کام جس کے لیے ٹیلی فون آیا ہے پھر ہوتا رہے گا۔ جب وہ کھلنے
 پر آئے تو میری والدہ نے ان سے مسکرا کر کہا: آپ کام کا ہرج نہ کیجیے،
 کا کا ہے، سرکس تو آتا ہی رہتا ہے۔ میرے والد بولے، ”ٹھیک ہے
 تو آتا رہتا ہے لیکن بچپن تو پھر نہیں آتا“ کتنی مسرت ہوئی مجھے اس واقعہ
 کے اس کا اندازہ کہنا مشکل ہے۔

تین بجے کے قریب مدوجز ختم ہو چکا تھا اور پانی کی موجوں کی
 تناسب قسم کی سرگرمیوں کی مانند رہ گئی تھی۔ میں اپنے ریشیلے گھونسلے
 بڑا ہوا تھا، بہت ہی آرام کے ساتھ اور بہت خوش اور مطمئن۔

اب میں نے قیصر السنو کو لاوا ۱۰ اس میں لکھا تھا ”اپنے مقاصد پر
 نظر ثانی کرو“ یہ مجھے عجیب سی بات معلوم ہوئی۔ میرے مقاصد بہت
 سیدھے سادے تھے اور ان میں کوئی ایسی بات تھی جسے کوئی نامناسب
 کہ سکے۔ مثلاً میں کامیاب ہونا چاہتا ہوں مگر کوں کامیاب ہونا نہیں چاہتا۔
 میں کسی حد تک قدر شناسی کا آرزو مند ہوں۔ یہ بھی ایسی بات ہے جس کی
 آرزو تھوڑی بہت سب ہی کو ہوتی ہے۔ میں سلامتی اور حفاظت چاہتا
 ہوں۔ یہ بھی ایک قدرتی خواہش ہے۔

مجھے اپنے ضمیر کی ایک ہلکی سی آواز سنائی دی کہ یہ مقاصد زیادہ بہتر
 قسم کے مقاصد نہیں ہیں۔ شاید یہی وجہ ہے کہ پیٹے پیٹے رک جاتے ہیں۔
 یہ واقعہ ہے کہ کچھ عرصہ سے میرے کاموں میں کچھ مشینیت سی پیدا ہو گئی تھی۔
 میرا ذہن کام کے اوپر سے گر کر اس سے حاصل ہونے والے نفع پر پہنچ جاتا
 ہے۔ کام مقصود بالغات نہیں رہا وہ رُپر پیدا کرنے کا ایک ذریعہ بن گیا۔
 میری نظر اس حقیقت کی طرف گئی کہ اگر مقصد، منشا، نیت غلط ہو تو پھر
 زندگی سے تعلق تمام چیزیں غلط ہو جاتی ہیں، اس سے کچھ فرق نہیں پڑتا کہ تم
 ایک ڈاکے ہو یا ایک نانی ہو یا فروشنڈے ہو یا ایک گھر داری کرنے والی
 خاتون جو جب تک تمہارے دل میں یہ خیال رہے گا کہ تم دوسروں کی
 خدمت کر رہے ہو تمہارا کام بہت خوبی سے انجام پائے گا اور جب تمہارے
 دل میں بات سلسلے کی کہ تم جو کچھ کر رہے ہو اپنے فائدے کے لیے کر رہے ہو تو
 کام کی خوبی مدھم پڑ جائے گی۔ یہ قانون ایسا ہی اٹل ہے جیسا کشش
 ثقل کا قانون۔

میں وہاں دیر تک بیٹھا رہا۔ میرا ساحل کے قیام کا وقت ختم
 ہو چکا تھا۔ میں دل ہی دل میں ڈاکٹر کو دعائیں دے رہا تھا اور اُس کے
 نسخوں کی توفیق و توصیف کر رہا تھا۔ کس قدر تجربہ اور مہارت سے وہ
 ترتیب دیے گئے تھے۔ میرے نزدیک ان میں معالجاتی ترقی کا پہلو بھی
 پنہاں تھا وہ ہر شخص کے لیے جس کو کسی مشکل کا سامنا ہو بہت مفید
 ہو سکتے ہیں۔

”غور سے سنو! اضطراب اور پریشانی کی حالت میں سکون
 حاصل کرنے کے لیے نکتہ ماسک یا خیال کے مرکز کو اندرونی مسائل سے ہٹا کر
 بیرونی چیزوں کی طرف بدل دو۔ (بانی ص ۴ پر)

Jamia Millia Islamia,

۱۲ مہینے صحت مند اور

بشا

ماہ بہ ماہ تکلیف اٹھانے اور کسل مندر ہونے کی بجائے
مستورین کا باقاعدہ استعمال شروع کر دیجیے
اس سے آپ کے معمولات میں باقاعدگی اور صحت
خوشگوار تبدیلی پیدا ہو جائے گی۔
مستورین خواتین کے لئے ایک عمدہ ٹانک
عمومی تکلیف کا مؤثر علاج ہے۔



نسائی تکلیف کا علاج
اور محافظ صحت



مستورین

ہملر (وقت) بیورو شریز پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - پشاور

ہملر



سال گزر جانے کے بعد امتحان لیا جاتا تھا ماضی سال بعد طالب علم یہ سمجھے کہ اسے امتحان دے کر ڈگری حاصل کر لینی چاہیے۔ اس آزادی کا نتیجہ یہ تھا کہ لڑکے بہت بڑی تعداد میں سگریٹ اور شراب کے عادی ہوتے تھے میں سمجھتا ہوں کہ آج بھی امریکا میں کسی کلچر کی یہی حالت نہ ہو۔ جب میں آکسفورڈ پہنچا تو میں نے دیکھا کہ ہر شخص کسی نہ کسی کھیل میں حصہ لیتا ہے۔ مجھے رگبی کھیلنے کا خیال پیدا ہوا لیکن مجھے بہت جلد معلوم ہو گیا کہ یہاں رگبی کا کھیل میرے ملک سے بالکل مختلف ہے۔ پہلی مرتبہ جو میں نے کھیلنا شروع کیا اور گیند کو بغل میں داب کر بھاگا جیسا کہ ہمارے ہاں قاعدہ ہو تو فیلڈ کے بقیہ کھلاڑی چلائے ہوئے میرے گرد جمع ہو گئے۔ ”گرا دو۔۔۔ اس کو گرا دو بس اتنا تو مجھے یاد ہے۔ اس کے بعد مجھے معلوم ہوا کہ مجھ سے گیند چھیننے کے بجائے وہ گیند ہی پر نہیں بلکہ میرے سر پر بھی ٹھوکریں مار رہے ہیں۔ اس کے بعد مجھے فیلڈ سے باہر کر دیا گیا اور کھیل جاتا رہا۔ اس کے بعد میں نے کسی دوسرے کھیل میں شرکت کرنے کا فیصلہ کیا اور ۱۹۲۷ء کی برف باری کے موسم میں کستی رانی کی مشق شروع کر دی۔ یہاں میں آکسفورڈ کی کستی رانی کی دوڑ میں میری کستی تیز ترین کشتیوں سے بازی لے گئی جب اگلی خزاں کے موقع پر میں یونیورسٹی واپس پہنچا تو ایک جماعت نے مجھ سے کستی رانی کی ٹریننگ لینے چاہی۔ آکسفورڈ میں پیتھ و تربیت دینے والے نہیں ہوتے اور جولوگ کستی رانی میں کامیاب ہوتے ہیں اکثر ان ہی سے اگلے سال تربیت دینے کی ضرورت لی جاتی ہے۔

مردوں کی ایک جماعت میرے پاس آئی اور کہا ”کیا آپ ہمارے دستے کو تربیت دینا منظور کرتے ہیں؟ ہم میں سے کسی نے بھی اس سے پہلے کستی رانی

جب میں ۱۹۲۷ء کے موسم سرما میں انگلستان پہنچا اور آکسفورڈ یونیورسٹی داخل ہوا تو میں نے اس درس گاہ کو اپنے ملک کی ہر چیز سے مختلف پایا۔ اس بٹی میں مجھے ہزار طلباء تھے جو تقریباً تمام صنف و گور سے تعلق رکھتے تھے۔ ان تربیت پہلے ایسے اسکولوں میں بڑھتی تھی جن کو پبلک اسکول کہا جاتا ہے جہاں مختلف قسم کی اخلاقی پابندیاں حائد تھیں۔ ان اسکولوں میں ضابطہ کی سختی بدی کی جاتی تھی۔ رات کو انھیں مقررہ وقت پر سونے کے لیے لیٹ جانا پڑتا تھا۔ رات کو کھیل کے لیے اوقات مقرر تھے اور اس بات کی نہایت سختی سے نگرانی جاتی تھی کہ وہ کہیں سگریٹ یا شراب تو نہیں پیتے ہیں۔ اگر وہ ان میں سے کسی میں مبتلا پائے جاتے تھے تو ان کا نام اسکول سے خارج کر دیا جاتا تھا تقریباً ۱۰ سال کی عمر میں وہ اسکول سے فارغ ہوتے تھے۔ اس کے بعد آکسفورڈ یونیورسٹی مل ہوتے تھے۔ اگر خوش قسمتی سے داخلہ مل جاتا تھا تو پھر ان پر کسی قسم کی نگرانی میں رہتی تھی۔ آپ اس حالت کا قیاس کر سکتے ہیں کہ کیا صورت پیش آتی ہوگی، تقریباً تین ہزار طلباء پبلک اسکولوں کی سخت نگرانی سے چھوٹ کر ایسی یونیورسٹی مل ہوتے ہوں گے جہاں کسی قسم کی بھی نگرانی نہیں ہے!

ادبی کا مآل: پہلی چیز جو ان کے علم میں آتی تھی وہ یہ تھی کہ انھیں کلاس میں ہیں ہر اتوار و قریبیکہ خود ان کی اپنی مرضی نہ ہو۔ بلاشبہ آکسفورڈ یونیورسٹی کی دلچسپی یہ تھی کہ ایک بڑی دل کشی تھی۔ کلاس میں کسی قسم کی حاضری نہیں پکاری جاتی تھی۔ اگر طالب علم سارے وقت ناول پڑھتے رہنا چاہتا تھا تو اس میں مزاحمت کرنے والا کوئی نہ تھا۔ ان کے لئے کوئی قسم کا امتحان نہیں دینا ہوتا تھا، صرف تین سال یا چار سال یا دس

نہیں کی بر لیکن ہمارا خیال ہے کہ آپ ہمیں اس کے بنیادی اصول سکھا سکتے ہیں۔

حج تو یہ ہو کہ میں اس پیش کش کو قبول کرنے سے ہچکچا رہا تھا کیوں کہ مجھے اس سے پہلے کشتی رانی کی تربیت دینے کا اتفاق نہیں ہوا تھا۔ بائیں ہمد میں نے ان کی دعوت کو قبول کر لیا اور ان سے کہا، ”اب جب کہ مجھے آپ لوگوں کو تربیت دینی ہو تو میں آپ کو اپنے اصولوں کے مطابق ٹریننگ دوں گا۔ میں آپ کو کوئی فائدہ نہیں پہنچا سکوں گا تا وقتیکہ آپ میری ہدایات پر پوری طور سے عمل کرنے کا وعدہ نہ کریں۔“ کشتی رانی کے دستے نے کہا، ”یہ بالکل معقول بات ہو۔ آپ ہمیں اپنے اصول بتائیں۔“

میں نے کہا، ”پہلی بات تو یہ ہو کہ آپ سب تمباکو نوشی چھوڑ دیں۔“ اس بات پر وہ سب بڑبڑائے اور کہا، ”ہم ایسی نئے نئے اسکولوں سے آئے ہیں اور آگسفریڈ میں داخلے کی صورت میں ہم اتنے عرصے تک امید لگائے رہے کہ یہاں ہمیں تمباکو نوشی کی آزادی ہوگی اور اس سے ہماری ”شان“ میں اضافہ ہوگا۔“ اس کے بعد میں نے کہا، ”دوسری بات یہ ہو کہ آپ لوگوں کو ہر قسم کی الکھول آمیز اشیاء سے پرہیز کرنا ہوگا۔“ اسکول چھوڑنے کے بعد یہ لوگ سمجھتے تھے کہ ان کا حق ہو کہ وہ کھانے کے بعد ایک پائنٹ بیزا جو کہ شراب استعمال کریں۔ میں نے کہا، ”تمہیں اس کو قطعی طور پر چھوڑنا ہوگا۔ تمہیں چار نوشی بھی یک قلم موقوف کرنی ہوگی۔“

آخر میں میں نے کہا، "تمہیں کافی بھی چھوڑنا ہوگی۔" لیکن کافی کی ممانعت انہیں شاق نہیں گزری۔ انہوں نے کہا کہ انگریزی کافی ہم پسند بھی نہیں کرتے، کیونکہ وہ کچھ بڑے بہتر نہیں ہوتی۔

آساماؤ کی ان لڑکوں نے فیصلہ کرنے میں ایک ہفتہ لگا دیا لیکن بالآخر وہ میرے اصولوں پر کاربند ہونے کے لیے آمادہ ہو گئے۔ میں نے وسط اکتوبر میں ان لوگوں کو ہاتھ میں لیا تھا اور میں فروری تک دوپہر بعد میں گھنٹے لگاتار ان کے ساتھ کام کرتا رہا۔ اس عرصہ میں وہ آکسفورڈ کے تمام کالجوں سے مقابلہ کرتے رہے۔ تقریباً پچاس دستے دوڑ کے مقابلے کی تیاری کر رہے تھے۔ میرے دسے کا مقابلہ ایسے دستوں سے تھا جو ان لوگوں پر مشتمل تھے جو چھوٹی سی عمری سے کشتی رانی کر رہے تھے اور میرے لڑکوں کا گروپ بالکل نا تجربے کار اور نو آموز تھا۔ صرف اکتوبر سے فروری تک انھوں نے کچھ مشق کی تھی لیکن یہ ضرور ہیکہ جہاں تک مجھے علم ہو ان میں سے کسی ایک نے بھی اس عرصے میں ایک سگریٹ بھی نہیں پی تھی اور نہ ان میں سے کسی نے کسی ایک بیانی جا رہا یا کافی استعمال کی تھی۔

پہلی دوڑ کا دن آپہنچا۔ کوئی نہیں خیال کرتا تھا کہ میرے دستے کے جیتنے کا

نمزم کا تبصرہ: لندن ٹائمز نے ہمارے دستے کی انتہائی تعریف کی۔ اس دستہ آکسفورڈ کے ان تیز ترین نوآموز دستوں میں سے تھا جو آکسفورڈ کی بی اے میں کامیابی ان کی محنت اور پاکیزہ زندگی کی رہین منت ہو۔
 نے اس فارمولے کو بہت مرتبہ کامیاب پایا ہو۔

دوسرے سال میں نے ایک دوسرے گروپ کی ٹریننگ اپنے ہاتھ میں لی اور بلے کی دوڑیں ہوئیں تو وہی نتیجہ برآمد ہوا جو ۱۹۲۹ء میں ہوا تھا۔ مجھے میں دو سال تک تیرنے کی تربیت دینے کا بھی موقع ملا۔ میں نے دو فاصلوں دن کو تربیت دی۔ دونوں سال میرے تربیت دیے ہوئے لوگوں نے بول کی صحت کا ثبوت بہم پہنچایا اور میرے تربیت دیے ہوئے لٹکے کامیاب نے بار بار اس امر کا تجربہ کیا جو کہ پرہیزگاری کی زندگی کامیابی کی ضامن ہو۔
 میرے اس عقیدے میں تزلزل پیدا نہیں کر سکتی۔ یہ کوئی ایسی تعلیم نہیں تھی جس کا کیا تک محدود رکھی جائے بلکہ اس کی ہر جگہ شدید ضرورت ہے۔
 ہمز میں بیٹلے کے مقام پر میں نے بوسٹن کے کینٹ اسکول کو کشتی رانی کے بلے میں شرکت کرتے ہوئے دیکھا۔ یہ سفینہ بازی اور کشتی رانی کا دنیا میں ٹرام مقابلہ تھا۔ اس مقابلے میں انھوں نے دنیا بھر میں کشتی رانی کے بہترین شکست دی۔ یہ دستہ بوسٹن کے صرف ایک ہائی اسکول کا دستہ تھا لیکن طرح تربیت دی گئی تھی جس طرح میں نے اپنے دستے کو دی تھی۔

۱۹۳۱ء میں کیلیفورنیا یونیورسٹی نے اولمپک کے کھیلوں میں شرکت کے لیے کی ایک ٹیم بھیجی۔ اس ٹیم نے ساری دنیا سے انتخاب کیے ہوئے اور وسیع تجربہ سے مقابلہ کیا اور بازی جیتی۔ ان لوگوں کی فتح کا سبب بھی یہی تھا کہ انھوں نے یہ ان کے پاس توانائی کا ذخیرہ موجود ہوتا تھا اور ان میں دوسروں میں سکت زیادہ تھی اور انھوں نے پرہیزگاری کی زندگی بسر کی تھی جو کہ ہر لیے حقیقی تربیت کا حکم رکھتی ہو۔

واقعہ: اس دوسرے واقعہ نے اس عجیبانہ اصول پر میرے عقیدے کو بہت لہذا آپ جانتے ہیں کہ آکسفورڈ روٹریات کی ایک یونیورسٹی ہے جو مغرب کے بیان ہے۔ ۱۹۰۰ء میں قائم ہوئی۔ اس کی روایات میں سے کیمبرج یونیورسٹی کے مقابلے کی دوڑ بھی ہے۔ یہ سفینہ بازی ہر سال لندن کے مقام پر دریائے ٹیمز میں ہوتی ہے۔ ۱۹۲۹ء میں شروع ہوا اور اس وقت سے اب تک ۸۳ مرتبہ دوڑ ہو چکی ہے۔
 پچھلے سال تمام اخبارات میں یہ خبر شائع ہوئی کہ اس سال آکسفورڈ یونیورسٹی

نے کشتی رانی کا ایک ایسا تیز ترین دستہ تیار کیا جو کہ اس سے پہلے ان دونوں یونیورسٹیوں میں سے کسی نے بھی تیار نہیں کیا تھا۔ اس دستے میں اتنے تجربہ کار ماہر شامل تھے کہ اس سے پہلے کسی کسی دستے کو میسر نہیں آئے تھے لیکن اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ کیمبرج ۱۴ مرتبہ کامیاب ہوا اور آکسفورڈ ۴ مرتبہ۔ حالانکہ انھوں نے کچھ سمجھتا تھا کہ اس دستہ آکسفورڈ کی فتح یقینی اور قطعی ہو لیکن دوڑ شروع ہونے سے پہلے آکسفورڈ کا دستہ ایک رسم پوری کرنے ایک ہفتے کے لیے انگلستان کے ساحل (ایسٹ بورن) پر تفریح کے لیے چلا گیا۔ یہ دستہ اکتوبر سے مارچ کے آخر تک بہت سخت ٹریننگ لیتا رہا تھا۔ ایسٹ بورن میں انھوں نے مشق ترک کر دی اور وہی عذر پیش کیا جو اکثر نوجوان کھلاڑی پیش کیا کرتے ہیں۔ ”اگر میں نے ٹریننگ نہیں چھوڑی تو میری سگی دور نہیں ہوگی اور جب مقابلے کا موقع آئے گا تو میں پوری فٹ صرف کرنے کے قابل نہیں ہوں گا۔“
 معطلہ آمیز روایت۔ پورے دستے نے مشق ترک کر دی۔ انھوں نے شراب پی اور سگریٹ نوشی کی۔ اس روایت کے برخلاف کیمبرج نے بدستور اپنی مشق جاری رکھی اور ٹریننگ میں اندازی بھی ڈھیل نہیں ڈالی۔

بالآخر ریس کا دن پہنچا۔ یہ مقابلہ دنیا میں کھیل کے اہم ترین واقعات میں سے ہے۔ اندازہ لگایا گیا کہ سوا چار میل ریس کو ریس کے طول میں کوئی آٹھ لاکھ انسانوں نے اس دوڑ کو دیکھا۔ دوڑ کے شروع میں جیسی توقع تھی، آکسفورڈ کا دستہ چھلانگ لگا کر آگے ہو گیا اور آدھا راستہ اس سرعت سے طے کیا کہ اس سے پہلے کسی یہ فاصلہ کسی نے اس سرعت کے ساتھ طے نہیں کیا تھا۔ اس فاصلے کی حد تک اس نے ریکارڈ قائم کر دیا۔ اس وقت وہ کیمبرج سے ۹۰ فٹ سے زیادہ آگے تھے اور یہ فاصلہ بڑھتا ہی جا رہا تھا۔ جب تین چوتھائی فاصلہ باقی رہ گیا تو کیمبرج کا دستہ ان کے برابر آگیا اور بالآخر ۲۰ فٹ کے فرق سے جیت گیا۔ لوگوں کو تعجب ہوا کہ آکسفورڈ کی بدھیا یکا یک کیسے بیٹھ گئی۔ لیکن میرے لیے یہ بات صاف تھی اور اسی طرح اور بہت سے دیکھنے والے سمجھ گئے کہ اس کی صاف وجہ یہ ہے کہ انھوں نے ایک ہفتے تک مشق ترک رکھی اور پانچ ماہ سے زیادہ کی مشق میں جو ذخیرہ انھوں نے فراہم کیا تھا وہ ایک ہفتے میں ضائع کر دیا۔ دوڑ کے ختم ہو جانے کے بعد کیمبرج کے دستے میں اتنی تازگی باقی تھی کہ وہ اترنے کے بعد پلٹ فارم تک اپنی کشتی تیزی سے لے گئے اور کشتی سے پانی نکالا جو دوڑ کے دوران بھر گیا تھا۔

یہ دل کش مسکراہٹ

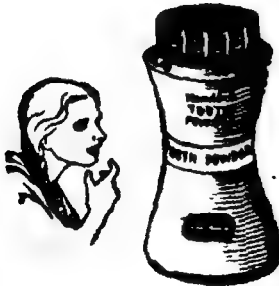
دلکش مسکراہٹ تو آپ کی بھی ہو سکتی ہے! تھوڑا سا ہمدرد منجن انگلی پر لکیر دانت
مالچیے۔ آپ کے دانتوں میں قدرتی چمک پیدا ہو جائے گی۔ انگلی قدرت کا عطیہ ہے
اس کی مدد سے ہمدرد منجن دانتوں کے اندر تک پہنچ جاتا ہے۔ انگلی سے مسوڑھوں کی
ہترچ ورتش ہوتی ہے۔ یہ وہ خوبی ہے جو کسی اور ذریعے سے ممکن نہیں۔
ہمدرد منجن کی چند خصوصیات :

ہمدرد منجن دانتوں کی بہترین صفائی کرتا ہے۔ انگلی کی مالش سے مسوڑھوں
رگ دریشہ کو تقویت بخشتی ہے جو دانتوں
مسوڑھوں کی مضبوطی کے لئے بے حد ضروری

ہمدرد منجن خوشبودار ہے اور سانس کی بدبو کو
کرو دیتا ہے۔

ہمدرد منجن کے باقاعدہ استعمال سے دانت
پر ٹھوس وغیرہ کے دھبے نہیں بنتے۔
نیز یہ تیزابیت کو دور کرتا ہے۔

ہمدرد منجن منہ میں ٹھنڈی میٹھی خوش
پیدا کرتا ہے۔ بچے اس سے دانت مالجہ کر
خوش ہوتے ہیں۔



ہمدرد منجن

مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں چھ متوہیں کی چمک پیدا کرتا ہے۔

ہمدرد دواخانہ (وقف)، پاک
کراچی۔ لاہور۔ ڈھاکہ۔ پشاور۔





اور شہسوار کو تمغہ انسانیت قرار دیتے اور جب بھی گھر سے نکلے اوجھ بن کر نکلے، لیکن تصور کیجئے کہ اگر آج آپ گھر سے اس شان سے نکلیں کہ رہہ بکتر آپ کے جسم پر ہو، فولادی جوشن آپ بازوؤں پر باندھ ہوئے ہوں، پشت پر سپر اور ڈاب میں تلوار پڑی ہو تو یقین کیجئے کہ آپ کو بڑے اطمینان سے پولیس اپنی گاڑی میں بٹھا کر امراض دماغی کے کسی ہسپتال میں داخل کر دے گی۔ گے ہاتھوں ایک مثال اور سماعت فرمائیے۔ اگلے وقتوں کے لوگ تہذیب و شائستگی کیسے کے لیے طوائف کے بالا خانے پر جایا کرتے تھے اور یہ نعلق لازمہ ریاست سمجھا جاتا تھا۔ تعلق خاطر اب بھی ہوتا ہے لیکن آج اس میدان میں شائستگی کے تقاضے اور تہذیب کے مطالبے کچھ اور ہیں۔ خبر معقولیت اور شائستگی کا ذکر تو بیچ میں ٹپک پڑا، ذکر تھا نکتہ چینی کا کہ نکتہ چینی کی عادت ہم نے اپنے آبا و اجداد سے حاصل نہیں کی بلکہ اس جہد روشن خیالی اور اس دور آزادی کے نکتہ چینی کے نکلے اور تنقید کے رجحان کو جنم دیا ہے۔ پرانے زمانے میں لوگ زبان شیر کو قول فیصل تصور کرتے تھے، لیکن اب شمشیر تو عجائب خانے کی زینت بن چکی ہے اور لوگ صرف شمشیر زماں سے کام لینے لگے ہیں جو تیغ براں سے زیادہ کاٹ کرتی ہے۔ نکتہ چینی تیغ زبان ہی کا ٹواک جو ہر جو۔ اک مقولہ ہے کہ باعل لوگ باتیں کم کیا کرتے ہیں۔ علامہ اقبال نے کیا خوب کہا ہے کہ

جو کام کچھ کر رہی ہیں قومیں انھیں مذاق سخن نہیں ہے

”مذاق سخن“ سے شاعری مراد نہیں کہ اس عہد میں باوجودیکہ حکومت فنکاروں، دانشوروں، ادیبوں اور شاعروں کی بہبود اور بحالی کے لیے ایک فنڈ قائم کر چکی ہے، ”شاعری“ کا رسیکا راں سے زیادہ اہمیت نہیں رکھتی۔ مذاق سخن (باقی صفحہ پر)

ہا ایسی ہیں جو ہم نے اپنے آبا و اجداد سے دسٹے میں حاصل نہیں۔ خود کاشت کیا گیا ہے۔ ان ہی میں ایک عادت نکتہ چینی کی بھی معیار منطق اور صرف منطق ہے۔ خواہ وہ اسطو کی منطق استدلالی کی منطق استقرائی لیکن نکتہ چینی کا اک اور بھی معیار ہے اور ن آج کل معاشرے میں مہذب اور متمدن صرف ان افراد کو بلکہ ہر واقعے کو معقول یا نامعقول نکتہ چینی کا ہدف بنانے معقول اور نامعقول کی شرط بھی لغو ہے، یہ کہنا چاہیے کہ تہذیب نکتہ چینی ہی رہ گیا ہے اور اکثر عقلا۔ اس نکتے پر متفق ہیں نہ نہ و سنجیدگی کے ساتھ ہو رہی نہیں سکتی۔ لیکن یہاں پر ذہن دوبارہ جاگ اٹھی۔ سوال یہ ہے کہ آج کل سنجیدگی اور معقولیت ہی؟

سخن در کفر و ایمان می رود

خود سنجیدگی اور معقولیت کے معیار اس درجہ مختلف نکل چکے کہ اس سلسلے میں حال کو ماضی اور عہد جدید کو عہد اک زمانہ تھا کہ قصہ کرنا شرفا نے اپنے لیے معیوب قرار، شریف انسان رقاصی و رامشگری کا پیشہ اختیار کر لیتا اور غیر سنجیدگی پر مزید کوئی دلیل لانے کی ضرورت باقی نہ شرافت ہی یہ ہے کہ انسان زیادہ نہیں تو کم سے کم ناچ ورجاننا ہو یا پرانے وقتوں کے لوگ سپہ گری اور درپٹے بازی، لوتنی، کشتی گیری، بانک بنوٹ تیغ زنی

اپنے آپ کو نڈھال مت ہونے دیجئے



اچھی صحت خوشیوں کا پیش خیمہ ہے اور یہ خود آپ پر
مختصر ہے کہ اسے حاصل کریں اور برقرار رکھیں۔
اگر آپ صبح ہوتے ہی تھکن اور نقاہت محسوس کرتی ہیں
تو سنکارا استعمال کیجئے۔ یہ دن بھر کی مصروفیات کے باوجود
آپ کی چستی اور چو نچالی قائم رکھے گا۔

سنکارا نہایت عمدہ جڑی بوٹیوں، قوت بخش معدنی اجزاء اور کثیر حیاتی
امتزاج ہے۔ کمزوری، خون کی کمی، تنکان، ضعف، معدہ، ضعف اعصاب،
خاص طور پر مفید ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے اور خوش ذائقہ ہے۔ دوران
دودھ پلانے کے زمانے میں اس کا استعمال صحت و قوت کو برقرار رکھتا
عورتوں، مردوں، بچوں، بوڑھوں، غرض سارے خاندان کی صحت کے
لئے ہے اور ہر موسم میں استعمال ہوتا ہے۔

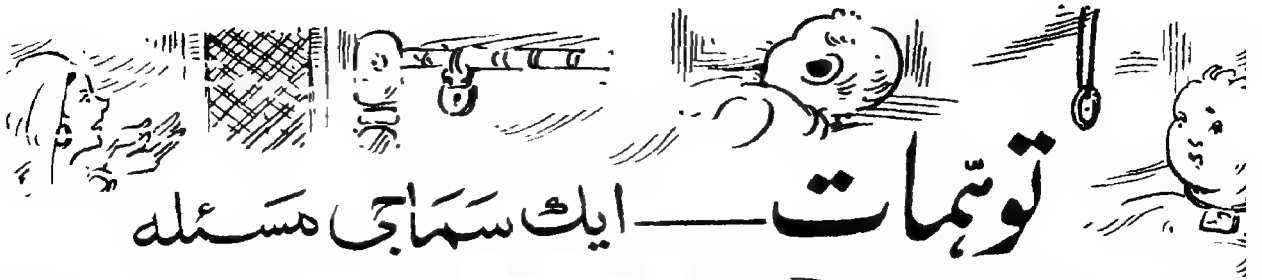


سنکارا

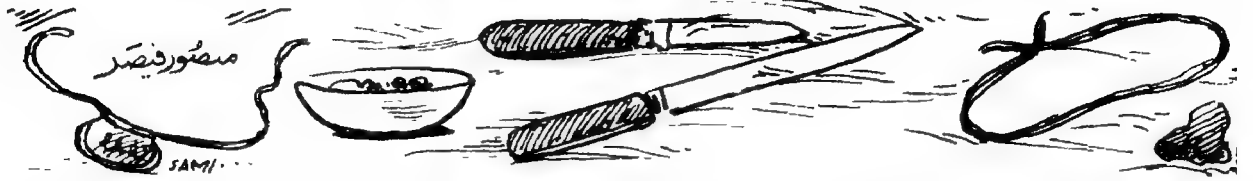
آپ کے اور آپ کے بچوں کے لئے بے مثل ٹانک

ہمدرد

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان



توہمات — ایک سماجی مسئلہ



ضعیف الاعتقادی اور حد رکھنے کی امان کا فقدان تہذیب کا اہم جزو بن چکے ہیں۔ بچے کے حصول کے لیے جو خرافات کی جاتی ہیں وہی خرافات بچے کے پیدا ہونے کے بعد بھی قائم رکھی جاتی ہیں۔ لوگوں کے ذہن میں صرف یہ خیال رہتا ہے کہ نومولود کی زندگی صرف ٹوٹے ٹوٹے ہی سے بچ سکتی ہے، حقیقت کی رسم پر بعض لوگ اتنا اہتمام کرتے ہیں کہ بچے کے بجائے والدین ہی کا سر مونڈا جاتا ہو اور یہ اکثر کچھ خدا کی راہ میں کم اور اپنی دولت اور حیثیت کے اظہار کے لیے زیادہ ہوتا ہے۔

اکثر گھروں میں اس بات کا تصور ہی نہیں کیا جاتا کہ بچہ کو ہسپتال میں داخل کر دیا جائے یا گھر میں کسی طبیب، ایڈی ڈاکٹر یا مستند دوائی کا تعاون حاصل کیا جائے بعض علاقوں میں رواج ہو کہ بچہ پیدا ہونے سے تین روز پہلے ہی بچہ کو زمین پر چٹائی بچھا کر لٹا دیا جاتا ہو اور وہ تن دی تک فرش پر لڑیاں رگڑتی رہتی ہو۔ یہ عمل بڑھاپہ کی سر دیوں میں بھی کیا جاتا ہو جس سے بچہ کی موت بھی واقع ہو جاتی ہو۔ بچے جملنے کے لیے عموماً نا تجرب کار دایوں کی خدمات حاصل کی جاتی ہیں۔ پھر بچہ پیدا ہوتا ہو تو ”ہرل“ شلگادی جاتی ہو تاکہ کوئی آسیب ہو تو بچھاگ جائے۔ بچے کے پیدا ہو جانے پر سات رنگی دھلگے میں ایک آہنی جھلا پرو کر لے یہ بتا دیا جاتا ہو اور موم سے اس کے کان بند کر دیے جاتے ہیں تاکہ نومولود کسی بری عورت کی آواز نہ سن سکے۔ اس موقع پر کسی ایسی درت کو قریب نہیں آنے دیا جاتا جس نے تعویذ پین رکھے ہوں کہوں کہ یہ وہم ہوتا ہو کہ ایسی عورت کے قریب آنے سے بچہ زندہ نہیں رہتا۔ اس کے بعد بچہ کو ایک چارپائی پر لٹا دیا جاتا ہو اور چارپائی کی پائینی پر قفل لگادیا جاتا ہو مطلب یہ کہ کسی منحوس سائے کے لیے تمام دروازے بند ہو چکے ہیں اور کسی بھوت پریت کو چارپائی کے قریب پہنچنے کی اجازت نہیں۔ اسی طرح نورائیدہ کے قریب ہی چھری جاتو بھی رکھ دیے جاتے ہیں اور بچھا یہ جاتا ہو کہ ان چاقوں اور پھروں کو دیکھ کر کوئی بھلا قریب نہیں پہنچے گی۔

رسم و رواج بجائے خود کوئی چیز نہیں بلکہ انہی کی بنا پر کسی قوم کی تہذیب و ثقافت کا اندازہ لگایا جاتا ہو۔ ہر قوم کی بعض رسمیں اور بعض رواج ایسے ہوتے ہیں جو دوسری قوموں کے مقابلے میں اسے نمایاں حیثیت دیتے ہیں اور یقیناً ہماری بعض رسمیں اور رواج بھی ایسے ہیں جو ہمیں ایک خاص تہذیب کا نامائندہ ظاہر کرتے ہیں، ہمارے ہر رسم و رواج پر غور کر سکتے ہیں۔ رسم و رواج کی تاریخ کا مطالعہ کرنے اور ان کی مبالغہ بن کرنے سے پتہ چلتا ہو کہ ہر رسم و رواج کی ابتدا کے کچھ اسباب ہوتے ہیں کبھی یہ عیاد اقتصادی ہوتے ہیں اور کبھی انسان کی مجلسی زندگی اور جمالیاتی ذوق کی تسکین کے لیے رسم و رواج کو جنم دیتا ہو۔ اکثر ایسا بھی ہوتا ہو کہ مخالف قوموں کے میل جول و صورت میں ایک قوم دوسری قوم کے رسم و رواج کو اچھا برا جانے بغیر اپنالیتی ہو۔ جودہ زمانے میں رسموں اور رواجوں کو پرکھنے کا معیار یہ ہو کہ ان سے کسی معاشرے کو کیا فائدہ پہنچتا ہو یا یہ رسمیں جس مہر کے لیے رائج کی گئی تھیں اب وہ پورا ہو رہا ہو یا نہیں۔ آج کی دنیا میں رسوم و رواج کو صرف اس لیے اہمیت نہیں دی جاسکتی کہ ان سے کسی فرد یا جماعت کی برتری یا شان و شوکت کا مظاہرہ ہوتا ہو۔ ہم لوگ زندگی کے ہر شعبے میں طرح طرح کے توہمات کے پابند ہیں۔ انسان پیدا ہونے سے لے کر قبر تک کا سلسلہ انہی توہمات اور رسم و رواج کی سیڑھیوں کے ذریعے طے کرتا ہو۔ اس میں کچھ سچی باتیں ہیں اور کچھ بڑی۔ کچھ ایسی ہیں جو مادی ترقی کے زمانے میں بھی انسانوں کو اپنی مذہبی اور روحانی قدروں کے احترام پر مجبور رکھتی ہیں اور کچھ اتنی فرسودہ اور مانوس ہیں کہ ان سے بچنے رہنا انسانیت کو منہ چڑھانے کے مترادف ہو۔

مغربی پاکستان میں اولاد کے پانے اور اس کے پیدا ہونے کے سلسلے میں جس قدر رسمیں اور رواج ہیں اس قدر کسی اور سلسلے میں نہیں ہیں۔ اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ ماضی کے علاقوں میں اور کچھ شہری طبقوں میں بھی پر پرستی، تعویذ گنڈہ ،

اسی پر بات ختم نہیں ہو جاتی بلکہ زچہ بچہ کے قریب کئی روز تک آگ بجھنے نہیں دی جاتی۔ خیال یہ ہوتا ہے کہ اگر آگ بجھ گئی تو بچہ زندہ نہیں بچے گا۔

زچہ جو ابھی زمین پر ہی دراز ہوتی ہو اسے پہلی خود اک گڑ کی صورت میں دی جاتی ہو اور اس گڑ کو ہاتھ نہیں لگایا جاتا بلکہ قریب کھڑی ہوئی عورتیں اپنے پاؤں سے دھکیل کر گڑ کو زچہ کے منہ تک لاتی ہیں اور وہ اٹھا کر کھالیتی ہو۔ گڑ کو ہاتھ اس لیے نہیں لگایا جاتا کہ ہاتھ پر کچھ پڑا ہوا نہ ہو۔ اگر اتفاق سے بچہ کی ولادت میں دیر ہو جائے تو اس موقع پر بھی عجیب و غریب احتیاس کی جاتی ہیں مثلاً شوہر کے دائیں پاؤں کے انگوٹھے کو پانی میں گھول گھول کر عورت کو بلایا جاتا ہے یا اس کے پیٹ پر چرخہ رکھ دیا جاتا ہے اور وہ انتہائی تکلیف اور نیم بیہوشی کے عالم میں بھی سانس روک کر لیٹے لیٹے ایک تار کا تسی ہے اور یہ دھاگہ فوراً اس کی ناک میں پرو دیا جاتا ہے تاکہ وہ موت کا شکار نہ ہو جائے اور جو دھاگہ باقی بچ جاتا ہو اس سے وضع حمل کے بعد بچے کی ناک اور دونوں کانوں کو سی دیا جاتا ہے۔ اس رسم کو پنجاب میں ”دھائی دے“ کہتے ہیں۔ مطلب یہ لیا جاتا ہے کہ بچہ زندہ رہے۔ اسی طرح بعض علاقوں میں وضع حمل میں تاخیر پر عورت کو پیٹ کے بل لٹا کر اس کی کمر پر ثابت نایلن تولیہ جانا ہوا اور پھر سب میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

جب زچہ کو چھٹی نہلائی جاتی ہو تو اس رات خواہ شدید سردی ہو یا گرمی اس کے ہاتھ پاؤں پر مہندی لگائی جاتی ہو۔ پوری برادری کو جمع کیا جاتا ہے۔ رات جگنا منایا جاتا ہے اور میرٹھ میں بلائی جاتی ہیں جو نوزائیدہ کے سہرے لگاتی ہیں۔ باپ اپنے دوستوں میں بیٹھ کر داد و تحش دیتا ہے۔ بچہ کے کرائے جاتے ہیں اور رُپئیائی کی طرح بہایا جاتا ہے۔ صبح کے وقت زچہ کو چھدی کھلائی جاتی ہو اور باقی برادری کو بچے کی بال کر دیے جاتے ہیں جنہیں گھنگھنیاں کہتے ہیں۔ بعد میں زچہ کے سر میں دہی رچا کر اسے نہلایا جاتا ہے اور اہل بالوں میں تیل کی جگہ گھن لگایا جاتا ہے۔ اس موقع پر بچہ اور بھانڈ بھی بلائے جاتے ہیں۔

بعض گھروں میں ان رسوم کے علاوہ اور کئی توہمات بھی ہیں مثلاً لڑکی کے پیدا ہونے کو محسوس حال سمجھا جاتا ہے بعض علاقوں میں تولیہ کی ولادت پر بالکل اسی طرح سوگ منایا جاتا ہے جس طرح کسی لڑکے کے مرنے پر۔ زچہ کے سر میں راگھ ڈال دی جاتی ہو۔ باپ کئی روز تک اپنا حلیہ درست نہیں کرتا۔ ساس آہ و بکا کرتی ہے اور باقائدہ دعائیں مانگی جاتی ہیں کہ خدا لڑکی کو اٹھالے۔ اسی طرح تین لڑکیوں کے بعد لڑکا ہو جائے تو اسے بھی محسوس تصدق کیا جاتا ہے اور اس ”نخواست“ کو اس طرح دُور کیا جاتا ہے کہ نیل کا ایک بڑا سا کٹورا بھر کر سب سے پہلے باپ اپنے بچے کا اس میں منہ

دیکھتا ہے یا کانسی کے برتن کو توڑ کر اس میں سے بچے کو سات بار گرا جن کے ہاں بچے نہیں ہوتے اُن کے ہاں بچہ ہو جائے تو اس پر

کیے جاتے ہیں وہ اس قدر حماقت پر مبنی ہوتے ہیں کہ با شعور انسان مثلاً کسی کے ہاں عرصے کے بعد بچہ ہو تو وہ لول کرتے ہیں کہ اسے ٹوٹری تک گھسیٹے ہیں۔ مطلب یہ لیتے ہیں کہ بچہ کسی سے خریدا ہے۔ اسی طرح باندھ کر کوٹھے پر سے لٹکاتے ہیں یا روشن دانی میں سے نیچے چارباؤ پر برس نہیں، اُسے گھر کی نالی میں سے گزرتے ہیں یا گھر کی بھنگن کا خریدتے ہیں۔ اس طرح اپنے دل و دماغ پر یہ بات بٹھاتے ہیں کہ بچہ بلکہ انھوں نے کسی اور سے لیا ہو اور اس طرح بچہ زندہ رہے گا۔ جن عورتوں کو اور ان کے بچے ولادت کے! جائیں تو یہ سمجھ لیا جاتا ہے کہ ان کے ہزار یقین دلائے جاتے ہیں کہ ان کا یہ مرض علاج سے دور ہو سکتا ہے لیکن وہ نہیں کرتیں۔ وہ اپنے اس ”سایہ“ کو دور کرنے کے لیے پیر پرستی، بت پرستی کا سہارا لیتی ہیں۔ وہ عموماً ایسے مزاروں پر جاتی ہیں جہاں کنوئیں ہیں۔ وہ ان کنوئوں اور چشموں پر نہاتی ہیں اور خیراتیں کرتی ہیں۔ ایسے ”پاک مائی کا مزار“ سیالکوٹ میں ”پورن کا کنواں“ کوٹہ میں ”معصہ راولپنڈی میں ”مام بری کا مزار“ لاہور میں ”میاں میر کا مزار“ گجرات کا مزار ”ادھ مظفر آباد و آزاد کشمیر میں ”سرکار سہیل کا مزار“ ہیں۔

بچوں کے خفتوں کے موقع پر بھی جشن منایا جاتا ہے۔ کوہ مروی موقع کی رسموں کو ادا کرنے کے لیے غریب لوگوں کو تو قرض لینا پڑتا ہے دلائے آتے ہیں جنہیں دو وقتین میں روز تک مہمانی رکھا جاتا ہے۔ عدا ہیں اور واپسی پر ان میں جو بچے اور عورتیں ہوتی ہیں انھیں کپڑا لٹکا پونٹھواریں ولادت سے متعلق جو توہمات ہیں ان کی فہرست خام بچہ کی ولادت سے لے کر چھ سال کی عمر تک رسوم کا ایک سلسلہ جاری لے والدین کی بے پناہ تمنائوں اور آئندہ کے بعد جنم لیا ہوا بچہ خاندان متنبہ انگلے کے بعد حاصل ہوا ہے تو بچہ کو ولادت سے لے کر چار سال تک کرکچے پہناتے جاتے ہیں اور اس کے سر پر ہندوؤں کی طرح ”لودی“ رکھتے اس صحت حال کی اصلاح کے لیے ضرورت اس امر کی برکتاً روح پیدا کرنے کے لیے کا سمر یا بیٹی شہروں کو منتخب کیا جاتے بلکہ توڑ کی جاتے جو ابھی تک مگر ابھی کے اندر صدیوں میں لیٹے ہوئے ہیں

شرانا و حجاب



اشہرحبیل



لوگ چوں کہ آزاد فضا میں سانس لینے ہیں، اپنی مرضی کے خود مختار ہوتے ہیں، اس لیے ان کو اس مرض میں کم مبتلا دیکھا گیا، لیکن نوجوان طبقے کی تعداد کثیر اسی مرض میں جکڑی نظر آتی ہے کیوں کہ ان کے جذبات میں ٹھیراؤ نہیں ہوتا۔ ان کے خیالات متزلزل اور ارادے ڈاؤنٹول ہوتے ہیں۔

شرانے وقت چہرے پر جھجک کے ساتھ ایک پزمرہ اور ڈری ڈری سی مسکراہٹ نفسیاتی خوف کی علامت ہے۔ اس معمولی سی مسکراہٹ کے پیچھے ایک پوری داستان کا درخشاں ہوتا ہے۔ شرانے والے عموماً اس بات کا بہت کم اقرار کرتے ہیں کہ انھیں شرانے کی عادت ہے۔ چنانچہ وہ لوگوں پر بظاہر کرنے کے لیے کہ انھیں اس مرض سے تعلق نہیں، ان سے میل جول کم، بلکہ تقریباً ختم ہی کہتے ہیں۔ ایسے ایسے اہم موضوع اور ضروریات زندگی جن کا تعلق اس شخص سے ہو، محض شرانے کی نذر ہو جاتے ہیں کیوں کہ وہ شخص لوگوں کے سامنے شرانے سے خائف ہوتا ہے، لہذا یہی سوچتا ہے کہ میں جب بھی کسی سے ملوں گا عاذاً ضرور شرول گا اس سے بہتر یہی نہیں ہر وہ شخص جس کی نظر میں جھکی جھکی سی اور حجاب سے بر نظر آئیں، سمجھ جائے یہ بھی اسی مرض کا مریض ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ایسے لوگ اپنے آپ کو عورت جیسا کم زور پاتے ہیں۔ اس سے نجات پانے کے لیے ان کو اس کے برعکس سوچنا چاہیے کہ وہ خود طاقتور اور باوقار انسان ہیں، اور انھیں اپنی ذات میں اعتماد پیدا کرنا چاہیے، جس کا سب سے بہتر علاج یہ ہو کہ شرانے کے متعلق سوچنا ہی چھوڑ دیکھے کہ آپ کو اس قسم کی کوئی عادت بھی ہے۔ ایسے موقع پر قطعی خالی الذہن ہو جائیے یا کچھ کسی اور خیال میں اتنا محو ہو جائیے کہ آپ کو یہ لفظ یاد ہی نہ رہے۔

اگر کبھی ایسا وقت آجائے کہ آپ شرانے لگیں تو اس کے متعلق فوراً

(باقی صفحہ پر)

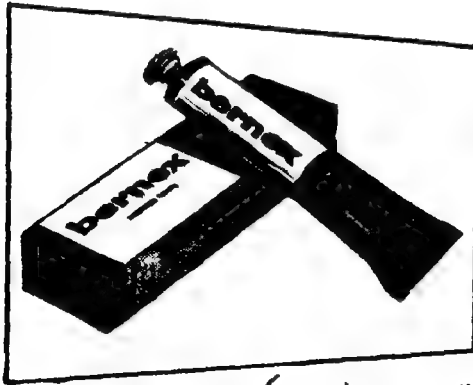
ب نفسیاتی مرض ہے جس کی ابتدا عموماً دو طرح سے ہوا کرتی ہے: یا اپنے بچے کو دوسرے بچوں سے ملنے نہیں دیتے جس کی وجہ سے پریشان ہو جاتے ہیں یا بچے کو لوگوں سے ملنا پڑے تو وہ شرانے لگتا ہے۔ سم کی تربیت کبھی نہیں ملی جس میں لوگوں سے ملنے کا موقع ملتا ہے۔ وہ فدا احساس کمتری میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ وہ وہاں پاتا ہے اور اگر بسبب مجبوری وہ ایسا نہ کر سکے تو آخر اس کا ہوتا ہے۔ اس کی دوسری وجہ سے عموماً ان لوگوں کو واسطہ پڑتا ہے۔ یہ بھی دراصل بچپن کی غلط تربیت کا اثر ہے۔ جب بھی کسی چہرے کو اپنی طرف متوجہ پائے گا، اس کے شش کرنے لگے گا۔ کان سرخ ہو جائیں گے اور یہ نفسیاتی مرض بوجھنے لگا، کیوں کہ وہ اپنے آپ کو حسین سمجھنے کے تصور میں یہ خود ایک بیماری ہے۔ ماحصل یہ کہ شرانے کا اصل مخرج ہمت مند فضا، ماں باپ کی بلا وجہ سختی اور گھر کا گھٹا گھٹا

ہے کسی قسم کا ہو لیکن اس کی تہ میں یہی تصور کام کرتا ہے کہ وہ سائنسی کے قابل نہیں سمجھتا، چاہے وہ احساس کمتری کے ہونے آپ کو حسین سمجھنے کی وجہ سے۔ اس کے ساتھ ساتھ اگر ان کے علاوہ ایک معتقدی مرض کی بھی حیثیت دے دی کیوں کہ ایک ایسا شخص جسے شرانے کی قطعی عادت نہیں ملے گا جو شرانا ہو وہ خود بھی فوراً اسے شرانا دیکھ کر عموماً یہ مرض نوجوانوں یا کم عمریوں میں ہی دیکھا گیا ہے بالغ



فوری اثر اور
مکمل سکون کے لیے
ہمدرد بام کی
ترقی یافتہ اور
موثر شکل

درد سر، نزلہ و زکام، کھانسی، ناک کے بند ہو جانے، سینے کی جکڑن، گلے
کی خرابی، مصلی تکالیف، عرق النساء، نفیس، جوڑوں کے درد، جلنے،
چوٹ لگنے، مہیچ آہلنے، بکڑوں کے کاٹ کھانے اور روزمرہ کی مختلف
تکلیفوں کو رفع کرنے کے لیے "برنیکس" نفیس اور موثر دوا ہے۔
بچوں کے لیے بھی اتنی ہی مفید



برنیکس

درد اور تکلیف میں فوری

سکون پہنچاتی ہے

ہمدرد

ہمدرد (وقف) لیبارٹریز - پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - چانگام

حیاتِ روح



”جسم سے الگ ہونے کے بعد ”ارواح“ لوگوں کو ایک بے کار چیز (مردہ جسم) کے پاس بیٹے روتے دیکھ کر بہت معص ہوتی ہیں۔ وہ طرح طرح سے اپنے عزیزوں کو اپنی طرف متوجہ کرنا چاہتی ہیں لیکن وہ صاحبِ رونے دھونے اور گرہ زاری کی وجہ سے متوجہ نہیں ہوئے تو ارواح واپس چلی جاتی ہیں۔“

پروفیسر گڈمین کا قول ہر

”روح کی رخصت جیسے ہم موت سے تعبیر کرتے ہیں جہت میں روح کی موت نہیں، بلکہ جسم کی موت ہے۔ یہ موت کے بعد بقائے دوام کا عقیدہ ہی ہر جو انسان کو اعمالِ حسنہ کی ترغیب دیتا رہتا ہے۔“

موت دراصل طبعی اجسام کی ایک ہمد گیر فوف سے علیحدگی یا دوری کا نام ہے۔ موت سے فنا مقصد نہیں۔ تجربات سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ مرنے کے بعد بھی کچھ دیر تک جسم کے وزن میں کمی پیدا نہیں ہوتی بلکہ انسان جو اس خمسہ سے محروم ہو جاتا ہے۔ سانس کی آمد و رفت بند ہو جاتی ہے اور اس کی تمام مادی خصوصیات ختم ہو جاتی ہیں۔ پروفیسر بروئنگ لکھتے ہیں:

”ہم یہ تو کہہ سکتے ہیں کہ روح جسم کو چھوڑ گئی ہے یعنی روح پرواز کر گئی ہے، لیکن یہ کہنا یا سمجھ لینا کہ روح فنا ہو گئی ہو غلط ہے۔ روح کے لیے فنا نہیں کیوں کہ فنا صرف مادی حیلوں کے لیے ہے۔ ہاں روح کا جسم سے الگ ہو جانا جسم کی فنا کا حکم رکھتا ہے۔ روح کا اس سے کچھ تعلق نہیں۔ یہ سچ ہے کہ جو جبر اپنی خصوصیات کو دینی ہی ہم اسے مردہ ہی کہتے ہیں۔ روح کوئی مادی چیز نہیں جس پر زندگی اور موت کا اعلان

رہی کیا ہے غنا میں ظہور ترتیب

موت کیا ہے انہی اجزا کا پریشان ہونا

ہیں ”ارواح“ کے متعلق جس قدر تجرے کیے جا رہے ہیں، ان میں ”معمول“ بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ میڈیم بننے کی شخص میں صلاحیت خاص خاص لوگوں ہی میں یہ وصف ہوتا ہے جس شخص کو ”معمول“ سے ہبنا نرم کے ذریعے بے ہوش کر دیا جاتا ہے۔ اس کے جسم پر لیسدار راجا ہے جس معمول سے یہ کام بار بار لیا جاتا ہے اسے عمل کے بعد تھکے کسی خون بھی آتا ہے۔ چہرے پر عموماً زردی سی چھائی رہتی ہے۔ ہر کہ وہ معمول کی جسمانی حالت پر بھی کڑی نگاہ رکھے۔ معمول کو یا تو تاہی یا کڑی پر بٹھا کر اس سے جو کچھ پوچھنا ہو پوچھا جاتا ہے۔ اسی کے ”کو طلب کیا جاتا ہے۔ معمول جو کچھ جواب دیتا ہے اسے ”روح“ کا ہے، لیکن اس مسئلے پر کچھ زیادہ وثوق سے نہیں کہا جاسکتا کیونکہ کُل لے بھی ہیں جو اس قسم کے ہتھکنڈوں سے ڈیپہ کھاتے ہیں لیکن ابھی ہیں جو پوری ایمان داری اور دیانتداری کے ساتھ ”حیاتِ تجربات“ کرتی رہتی ہیں۔ اس قسم کی قابلِ اعتماد مجالس اس بات واضح جسم سے آزاد ہو کر دنیا کی طرف لوٹنا پسند نہیں کرتیں۔ دوری ل کچھ اسی دل پسند ہوتی ہیں کہ مادی دنیا سے کچھ وابستگی نہیں لگتو سے یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ جسم (یا مادی دنیا) چھوڑنے کے ابس آتی ہیں لیکن اپنے عزیز واقارب کی گریہ و زاری دیکھ کر انگلستان کے مشہور رسالے ”ریویو آف ریلیف“ کے ایڈیٹر مٹر شہر کتاب ”لائف آف ڈوٹھ“ میں لکھتے ہیں:

ہو سکے۔

یروفسر کلارنس جن کی تحقیقات کو بڑی وقعت کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے کہتے ہیں :

”ہماری زندگی کو صرف موت ختم کر سکتی ہے۔ جسم کی موت

کے بعد روح آزاد ہو جاتی ہے۔ آزاد ہو کر کہاں جاتی ہے، اس کے

متعلق کچھ کہا نہیں جاسکتا۔

مشرق کے مایہ ناز شاعر اور فلاسفر حضرت علامہ اقبالؒ اسی مسئلے کے متعلق

کہتے ہیں :۔

موت کے ہاتھوں سے مٹ سکتا اگر نقشِ حیات

عام یوں اس کو نہ کر دیتا نظامِ کائنات

ہے اگر ارزاں تو یہ سمجھو اجل کچھ بھی نہیں

جس طرح سونے سے جینے میں خلل کچھ بھی نہیں

موت تجدید مذاقِ زندگی کا نام ہے

خواب کے پردے میں بیداری کا اک پیغام ہے

مشہور عالم روحانیات فلی میرٹن کا جس نے روحانیات پر بڑی چھان بین کی

ہے، یہ قول ہے :

”اگر انسان کی موت کو مکمل فنا (جسم اور روح) سمجھ لیا

جالے تو پھر خوف کیسا؟ لیکن اگر یہ سچ ہے کہ جسم کی موت کے

بعد روح زندہ رہتی ہے تو یہ مسئلہ غور کے قابل ہے۔ بات یہ ہے

کہ ہم موت کے لیے تیار ہوں یا نہ ہوں لیکن موت ہم پر ضرور

وارد ہوگی۔ موت ہماری زندگی کا ایک عظیم الشان واقعہ ہے،

لیکن اس کا روح سے کوئی واسطہ نہیں۔ اسی عالم رنگ و بو

کے بعد ایک زندگی اور ہے۔ کیا ہے؟ کیسی ہے۔ اس کے متعلق کچھ

کہا نہیں جاسکتا۔

سر آئیور لاج نے اپنی مشہور کتاب ”الائف اینڈ ڈیٹھ“ میں لکھا ہے :

”مرنے کے بعد ہم ’وجودِ ازلی‘ اختیار کر لیتے ہیں۔ (ایسا

وجود جو نظر تو آسکتا ہے لیکن ہم اسے سمجھ نہیں سکتے)، اور

تبادلِ خیال کے لیے قوتِ خیال سے بھی افضل ترکوی قوت

ہیں حاصل ہو جاتی ہے۔ موت کے عظیم الشان تغیر کے بعد

ہم (روح) ایک ایسے عالم میں پہنچ جاتے ہیں جہاں محبت،

خوشی اور اطمینان خاطر کا احساس ابدی ہوتا ہے۔“

علمائے روحانیات اس بات پر متفق نظر آتے ہیں کہ ارواح ”کو“

میں کچھ فرصت یا آزادی عطا ہوتی ہے۔ ان اوقات میں وہ اگر چاہے

کو بحالت خواب یا بیداری اپنی موجودگی کا احساس کراتی ہیں۔

مذکورہ بالا خیالات سائنس کی روشنی میں پیش کیے گئے ہیں

کے اعتقادات سینے۔

تہذیب کے دور سے بہت قبل عوام الناس کا یہی عقیدہ

کے بعد زندہ ہوگا اور زندہ ہو کر ایک نئی زندگی اختیار کرے گا۔

مصر کی محظّٰنات (MUMMIES) اس

ہیں۔ وہ روح جو جسم سے ملیوگی اختیار کر لیتی تھی اسے یہ لوگ

تھے اور اس کی شکل ایک باز کی بناتے تھے لیکن باز کا چہرہ اور

ہوتے تھے مصری اپنے مردوں کے ساتھ حسب حیثیت کھانے

علاوہ اور بہت سا ساز و سامان بھی رکھ دیتے تھے تاکہ ارواح

ان کی کمی محسوس نہ ہو۔ قدیم یونانی بھی حیاتِ روح کو تسلیم

کا عقیدہ تھا کہ ”انسان“ مادی دنیا سے رخصت ہو کر ایک اور

اختیار کر لیتا ہے۔ ”آرفیوز“ جو سارے یونان میں موسیقی میں اپنا

اس کے متعلق یونان کی قدیم کتابوں میں ایک یہ قصہ بھی ملتا

ہیوے ”یوڈیٹس“ سے بے پناہ محبت تھی۔ وہ جب مر گئی تو

ہوا۔ آخر وہ اسے تلاش کرتا ہوا کسی نہ کسی طرح عالمِ ارواح میں

حکمران ”پلوٹو“ کو گناہناشنا کر اتنا خوش کیا کہ پلوٹو اس کی درخشاں

کو مادی دنیا میں واپس جانے کی اجازت دینے پر آمادہ ہو گیا۔

بھی لگا دی کہ آرفیوز جب تک عالمِ ارواح کی حدود سے باہر

پلٹ کر نہ دیکھے، لیکن آرفیوز سے ضبط نہ ہو سکا اور اس نے

پلوٹو نے ناراض ہو کر یوڈیٹس کو روک لیا۔

فلاسفر لانگ کا کہنا ہے :

”انسان فطرتاً حیات بعد المات کا قائل ہے۔ اس کی یہ

غیر فطری نہیں ہو کہ وہ مرنے کے بعد پھر زندہ ہو۔ یہ زندہ

اس کا جواب نہیں دیا جاسکتا۔

ہر مذہب میں کسی کے مرنے پر پکار پکار کر رونا منع ہے



اشاعت میں آٹھ ورزشوں کا ایک جامع کورس پیش کیا جا رہا ہے۔ وہ لوگ جن کے پاس بہت کم وقت ہے، وہ روزانہ کچھ نہ کچھ ورزش کرنا چاہتے ہیں، ایسی کہ دس منٹ کے اندر اندر نظام جسمانی کے روئی و بیرونی جملہ اعضا اچھی طرح حرکت میں آجائیں۔ ان کے لیے یہ آٹھ ورزشیں بہترین ہوں گی۔ انہیں ہمارے گھر کی وہ عورتیں بھی باسانی کر سکتی ہیں جنہیں باہر نکلنے کا موقع نہیں ملتا۔ اگر اسے اپنے گھروں کے صحنوں میں یا کسی دوسری کھلی جگہ کریں گی تو بڑا فائدہ اٹھائیں گی۔ انہیں ان یوں سے سب سے بڑا فائدہ یہ ہوگا کہ وہ نسوانی سکایات سے بڑی حد تک محفوظ ہو جائیں گی۔

ورزش ۱: سیدھے کھڑے ہو جائیے، اس طرح کہ دونوں پاؤں آپس میں ملے ہوئے ہوں اور بازو سر کے اوپر ہوں، جیسا کہ ورزش ۱ میں تھا۔ اس کے بعد بالائی حصہ جسم کو آگے کی طرف اتنا جھکائیے کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں پاؤں کی انگلیوں کے نزدیک فرش کو چھوئے لگیں۔ یہ خیال رہے کہ گھٹنوں میں غم نہ آئے۔ سانس باہر نکالتے ہوئے۔ پھر ابتدائی پوزیشن میں آجائیے، سانس اندر لیتے ہوئے۔ اسے دس مرتبہ سے ۱۶ مرتبہ تک کیجیے۔

دیکھیے شکل ۱

ورزش ۲: سیدھے کھڑے ہو جائیے، اس طرح کہ دونوں ایڑیاں ملی ہوئی ہوں اور ہاتھوں کی پوزیشن وہ ہو جو شکل ۲ میں دکھائی گئی ہے۔ پھر آہستہ آہستہ پیٹھے یہاں تک کہ کولے ایڑیوں کو چھوئے لگیں۔ سانس باہر نکالتے ہوئے۔ پھر آہستہ آہستہ اٹھیے اور ابتدائی پوزیشن میں آجائیے۔ سانس اندر لیتے ہوئے۔ اسے آٹھ سے بارہ مرتبہ تک کیجیے۔



ورزش ۳: فرش پر اوندے لیٹ جائیے۔

اس طرح کہ دونوں بازو کولہوں کے اوپر باہم ملے ہوئے ہوں، جیسا کہ شکل ۳ میں

دے کھڑے ہو جائیے، اس طرح کہ دونوں پاؤں کھلے ہوئے ہوں اور دونوں بازو سر کے اوپر اٹھے ہوئے ہوں۔

اس کے بعد اپنے بالائی

حصہ جسم کو جتنا پیچھے

لے جایا جاسکتا ہو لے

جائیے، سانس اندر

لیتے ہوئے۔ پھر واپس

ابتدائی پوزیشن میں

آجائیے یعنی سیدھے

کھڑے ہو جائیے جیسے کہ

تھے، سانس باہر نکالتے

ہوئے۔ اسے آٹھ مرتبہ

سے پندرہ مرتبہ تک کیجیے۔

دیکھیے شکل ۴



کے بعد بالائی حصہ جسم کو جھول دے کر اس طرح آگے کی طرف
کی ہتھیلیاں سامنے کی طرف رہیں، جیسا کہ شکل ۷ میں
باہر نکالتے ہوئے۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آجائیے۔
اسے آٹھ سے سولہ مرتبہ تک کیجیے۔

ورزش ۷: سیدھے کمرے

ہو جائیے، اس طرح کہ دونوں ایڑیاں
مٹی ہوئی ہوں اور دونوں بازو شافوں کے متوازی سامنے
کی طرف پھیلے ہوئے ہوں۔ اس کے بعد بالائی حصہ
جسم کو جس حد تک ممکن ہو، بائیں طرف موڑیے،
جیسا کہ شکل ۸ سے ظاہر ہے۔ پھر دائیں طرف
موڑیے۔ دونوں بازو جسم کے ساتھ دائیں اور بائیں
جانب مڑتے رہیں گے، باری باری ہر جانب دس سے
بیس مرتبہ تک اسے کیجیے۔

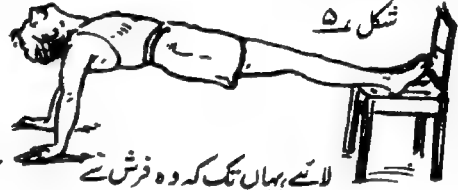


دکھایا گیا ہے۔ اس کے
بعد ٹانگیں اور سر
شافوں سمیت اوپر
اٹھائیے، اس طرح کہ

دونوں ہاتھ خوب کھینچ جائیں جس طرح کہ شکل ۷ میں دکھایا گیا ہے۔ سانس اندر
لیتے ہوئے پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آجائیے، سانس باہر نکالتے ہوئے۔ اسے چھ
سے بارہ مرتبہ تک کیا جائے۔

ورزش ۸: اس ورزش کی ابتدائی پوزیشن وہ ہے جو شکل ۷ میں

دکھائی گئی ہے۔
اس کے بعد اپنے
کولہوں کو نیچے
لائیے یہاں تک کہ وہ فرش سے
پھو جائیں پھر ابتدائی
پوزیشن اختیار کر لیجیے۔ اسے چھ سے بارہ مرتبہ تک کیجیے۔ سانس معمول کے
مطابق لیتے رہیے۔



ورزش ۹: سیدھے کمرے ہو جائیے، اس طرح کہ دونوں پاؤں

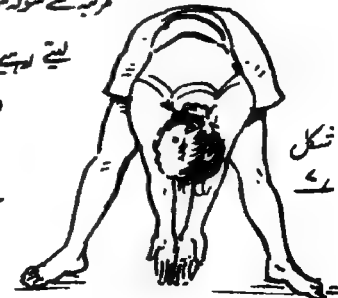
کے درمیان تقریباً دو فٹ کا فاصلہ ہو اور دونوں
بازو دونوں پہلوؤں کے برابر پکٹے ہوئے ہوں۔
اس کے بعد دائیں طرف جھکیے، اس طرح کہ دایاں
ہاتھ گھٹنے سے نیچے تک آجائے اور دایاں اوپر بغل میں
چلا جائے، جیسا کہ شکل ۹ سے ظاہر ہو رہا ہے۔
پھر بائیں طرف جھکیے، اس طرح کہ دایاں ہاتھ جسم
کے ساتھ لگے لگے بائیں گھٹنے سے نیچے آجائے، اور
دایاں ہاتھ اوپر ہوتے ہوئے بغل میں چلا جائے۔ اسے باری باری سے کوئی دس
مرتبہ سے سولہ مرتبہ تک کیجیے۔ سانس معمول کے مطابق



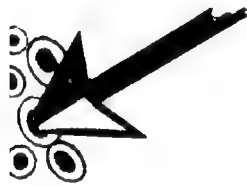
لیتے رہیے

ورزش ۱۰: سیدھے کمرے

ہو جائیے، اس طرح کہ دونوں پاؤں
کے درمیان تقریباً دو فٹ کا فاصلہ ہو
اور دونوں بازو سر کے اوپر ہوں۔ اس



عام شکایات کا فوری تدارک



قل زہم
سے بچنے
ایک زود اثر دوا
جو مندرجہ ذیل تکالیف میں نہایت



ماہانہ ضرورت کے لئے
قل زہم پیشہ گریں رکھئے۔
کال آ
پیشہ کا
پیشہ
نزلہ
پیشہ
پیشہ
پیشہ
پیشہ
پیشہ
پیشہ
پیشہ



جواب : بہت ٹھہ جانے کے وجہ سے ہوئے ہیں، لیکن یہ ہے بڑی وجہ یہ کہ آدمی کھانے کو جانے لگا، مگر وہ جلتے بھرے اور نہ کوئی درس ہی کرے۔ ایسے لوگ جو دن بھر بیٹھے رہتے ہیں اور کھانے کو اپنا حق سمجھتے ہیں، ان ہی کے پیٹ بے سنگم ہو جاتے ہیں۔ البتہ ہم نے ایسے لوگ بھی دیکھے ہیں کہ جو کھانے میں بکری کی طرح اور سوکھتے ہیں بکری کی طرح، بس ان کی اگر بہت نہیں ہو، اگر نہ اُن ہی کی ہو کہ جو ضرورت سے زیادہ کھانے میں اور انسان کے بجائے بیل بنتے جائے ہیں اور آخر کار نوارن کھوکھڑی حد تک ہی سلا جیوں سے نروم ہو جاتے ہیں۔

خدا اس نوازن کہ وہ ضرورت کے مطابق کھائی جائے، اس میں ضرورت سے زیادہ کھی یا چربی نہ ہو، اور مناسب ورزش، یہی ایک کامیاب نسخہ ہے جسے استعمال کر کے آپ اور آپ جیسے بہت سے لوگ اپنے بڑے بھٹوں سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

چہرے پر کیلیں

سوال : چہرے پر کیلیں ہو جانے کے اسباب بتائے اور ایسا علاج بتائیے جو سستی دزہریلا نہ ہو!

مجیدی۔ جے پور



جواب : ایسا علاج جو سستی دزہریلا نہ ہو، شاید آپ نے اس لیے بطور حفظِ ماتقدم لکھ دیا کہ ان دنوں اکثر دوائیں دیکھے نوال پر

ال : میری امی کی کمر میں دلد رہتا ہوں۔ عمر ۳۵ سال ہو۔ مناسب رہائیے !

یوسف گوڈیل۔ کراچی



اب، کمر کے درد کے بہت سے اسباب ہو سکتے ہیں۔ مثلاً کمر کی تبدیلی، جوڑوں میں کوئی خرابی، وغیرہ۔ زنائی تکلیفیں بھی اس قسم میں۔ اس لیے مناسب یہ ہے کہ آپ کی امی کسی طبیب سے مشورہ معلوم ہو جائے کہ مذکورہ اسباب میں سے کوئی سبب نہیں ہو تو ذیل بات میں مفید ثابت ہوتا ہو،

ہنہ دانہ (ہنولہ) ایک تولہ کو کوٹ لیں اور رات کو تیز گرم پانی میں اس کا پانی ایک تولہ شہد ملا کر پی لیں۔

ڈٹا ہو جائے

ال کوئی ایسا نسخہ بتائیے کہ جس سے پیٹ چھوٹا ہو جائے !

محمد سعید الحق بٹ۔ راولپنڈی



توازن (زہر) لکھا ہوتا ہے۔ ولایت والے تو خود اپنی ان زیری ایجادات سے عاجز آگئے ہیں، اور اب ان کو استعمال کرنے کو کہا جائے تو کانوں پر ہاتھ رکھتے ہیں۔ مگر مجھے بڑی خوشی اس چیز سے ہوئی کہ ہندوستان میں بھی بیداری پیدا ہو چلی ہو اور وہاں کے لوگ ان ولایتی زہروں سے تنگ آگئے ہیں۔

جہرے پر کیلیں بالعموم آنتوں کی عدم صفائی کی وجہ سے نکلتی ہیں۔ یعنی آنتیں صاف نہ ہوں اور ان میں فضلہ بھرا رہے اور وہ مثرنا رہے۔ اسی طرح جب جگر صیغ کام نہ کرے اور سُست ہو جائے تو اخلاطی توازن میں فسق آجاتا ہے اور یہ عدم توازن مختلف صورتوں میں ظاہر ہوتا ہے۔ بلوغ کے بعد اکثر کیلیں نکلتا دیکھا جاتا ہے۔ اسے اصطلاح میں خون کا جوش کہا جاتا ہے۔

ہماری رائے میں صبح اٹھ کر ایک دو گلاس تازہ صاف پانی پینا ایک مفید چیز ہے۔ اس سے نہ صرف آنتوں کا فعل اچھا ہو جاتا ہے، بلکہ وہ دھل بھی جاتی ہیں۔ اور نہ بار منہ پانی جگرا درگوں کو بھی غسل دے دیتا ہے۔ صرف سی ایک چیز کافی مفید ہے اور یہ جہرے کی کیلیوں سے بچا سکتی ہے۔ دوا کے طور پر گل مُنڈی ۶ ماشے رات کو گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح پانی نہ تھار کر پی لیں۔ یہی ایک اچھا علاج ہے۔ ”صافی“ بھی ایک مفید دوا ہے۔

معدے میں چھالا

سوال: چند ہینے پہلے پیٹ میں گیس ہوتی تھی۔ اب درد ہو رہا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد بہت زور سے پیٹ میں جلن ہوتی ہے۔ کھانا ہضم نہیں ہوتا۔ پیٹ پھول جاتا ہے۔ ایکس رے نکالے تو پتہ چلا کہ معدے میں چھالا پڑ گیا ہے۔ جسمانی اور دماغی کمزوری بہت ہو گئی ہے۔ کوئی علاج بتائیے!

ا۔م۔ وائی۔ گلزار۔ شریف منزل۔ کراچی



جواب: ہمارے ملک میں ”ایکس رے“ والے ماہرین کی کمی نہیں ہے۔ جس کے پاس بہت سارے پیسے جمع ہو جاتے ہیں وہ ایکس رے مشین منگو لیتا ہے اور کام چالو کر لیتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک ماہر دق دسل ڈاکٹر صاحب کے پاس صرف بارہ ایم۔ اے۔ طاقت کا ایکس رے پلانٹ ہے اور وہ

اس سے پھیپھڑوں کا ایکس رے لیتے ہیں اور اس کی روشنی میں دق علاج تجویز فرماتے ہیں، حالانکہ ہماری معلومات کے مطابق جب ایکس رے لینے کے لیے کم از کم پانچ سو ایم۔ اے طاقت کی مشین ہونی چاہیے اسی کے ایکس رے پر بھروسہ کیا جاسکتا ہے۔ نہ معلوم آپ نے کہاں کہاں کرایا ہے اور جہاں کرایا ہے وہ واقعی اس کام کے ماہر بھی ہیں۔ اس کے ماہرین کی کمی نہیں ہے۔ خود ہماری کراچی میں درمند ڈاکٹر بھی اس دق کی خدمت کرتے ہیں۔ اس لیے میں یہ سمجھ کر کہ آپ کے معدے میں ہر آپ کے لیے علاج تجویز کرتا ہوں:

سب سے پہلی چیز تو یہ ہے کہ آپ اپنے مزاج میں تبدیلی کریں۔ ناراض رہتے ہیں، اور بات بات پر بگڑ جاتے ہیں، غصہ آک کر با چیزیں بالکل چھوڑ دیجیے کیوں کہ ایسا کیے بغیر آپ کا چھالا اچھا نہیں دوسری چیز یہ ہے کہ آپ اپنی غذا میں سے مسالے سب نکال دیجیے مسالوں سے پاک، نہایت سادہ ہونی چاہیے۔

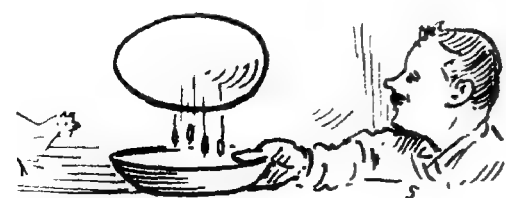
تیسری بات یہ ہے کہ آپ ایک ہی دفعہ میں میٹھ کر بیٹھ نہ بھڑکے تھوڑا کھانا دن میں کئی بار کھائیے۔

دوا آپ کے لیے یہ ہے:

زال سفید سائیدہ دورق، مصطکی سائیدہ ایک ماہہ ہندانہ کے ساتھ دن میں تین بار چار چار گھنٹے بعد استعمال کیے جائیں دن جاری رکھیے۔ اس کے بعد ایک ایکس رے کرائیے اور مطلع کیجیے۔

مرغی کے انڈے کا تیل

سوال: مرغی کے انڈے کے تیل کے فوائد پر روشنی ڈالیں



جواب: مرغی کے انڈے کا تیل لگانے سے بال نکل آتے۔ طور پر اس کے لگانے سے قوت آتی ہے بعض لوگ اس مقصد کے تیل کو دودھ میں ڈال کر پیتے ہیں۔

سفید کھوری

سوال: میرے سر میں سفید کھوری بہت ہوتی ہے جس سے جس سے جس سے
سب رساں ہوں۔ اس سے نجات کی صورت بتائیے!



جواب: طاقت بخش غذا اور دوا کھائیے۔ یہ شکایت جسمانی
کمزوری اور خون کی کمی سے ہوا کرتی ہے۔ سر میں روغن گل اور سرکہ ملا کر لگائیے۔
سر کو گھسیں سو بآلے کے پانی سے دھوئیے۔

کم زور کی حافظہ

سوال: میرا حافظہ کم زور ہے۔ اس کے لیے کوئی علاج تحریر



جواب: خمیرہ گاؤز بان غیری جواہر دار + ماشے، گستہ مرچاں خواہ دار
ایک ٹکڑہ ملا کر صبح کو کھائیے۔ رات کو سوتے وقت اطفیل مقوی دماغ
ماسے عدا میں بکری کا بھیجہ تناول فرمائیے۔ کسی پرفضا مقام یا باغ میں سوا خوری
کئے گئے کوئی ورزش بھی ضرور کیجیے۔ سر میں بادام کا میل ڈالیے مقوی عدائیں
سرور کھائیے اور بیٹھتے وقت توجہ کو کتاب ہی پر مرکوز رکھیے۔

بہمرد کے ٹانگ

سوال: بہمرد دوا خانہ نے کون کون سے ٹانگ تیار کیے ہیں۔

ان کے نام بتائیے!



جواب: بہمرد دواخانہ کے سسوا اور سسول ٹانگوں میں
ماڈالیم اور سنکارا کا مرہم ملتا ہے۔ وہی دواخانے میں ایسے ٹانگ
بھی بنا کر سوتے ہیں جن کو دوائے مدائی کہا جاسکتا ہو۔ مثلاً خلوائے گدر
خلوائے بادام، خلوائے بیضہ مرچ، خلوائے گھیکو، رومرہ۔
انگلیاں کا پینا

سوال: میرے دانے پانچویں انگلیاں بعض اوقات دھماکے کر لیتے
وقت کا پنی ہیں۔ عمر ۵ سال ہے۔ اس پر دوسنی ڈالے!



جواب: آپ کی اس شکایت کو رعشتہ (CHLREA) کی
ایک قسم کی کہہ جاسکتا ہے۔ اس قسم کی شکایات بھی مراج والدین ماہرین
دانی عورلوں کی اولاد کو زیادہ ہوا کرتی ہیں۔ کی خون، عصبی کم زوری اور
فواہد حفظان صحت سے بدعت آئینوں کے کیڑے، دماغی صدمہ، خود
عادات بد کو بھی اس کے اسباب میں شمار کیا جاتا ہے۔ علاج سبب کے مطابق
ہی بخور کیا جاسکتا ہے۔

طالب علموں آپ کی صحت اچھا

مارچ کا ایک دمہ دماغ کو بن سکاگر میں میں کسی رذر باب کا اضافہ نہیں
کر سکتا۔ ملکی اور قومی، سماجی اور معاشی حدت سدست آدمی سرانجام دے
سکتا ہے۔ اخلاقی اور روحانی بلندیاں بھی اسی کا حصہ ہیں۔ ہمارے دماغ میں خود
رہ سکتا ہے نہ آخرت کے لیے یہاں سے کوئی راہ راہ لے جاسکتا ہے۔ اس اعتبار
سے ہماری جہان آب و گل کی سب سے بڑی لعنت ہو۔ ہر طالب علم کا فرض
ہو کہ وہ اسے شکست دے کی کوشش کرے اور اس کی سب سے اچھی صورت
یہی ہے کہ خود بھی میں درس رہے اور ایک ایسی صفت مندسل کا باب ہے
جو بیماری کے نام سے بھی واقف نہ ہو۔



اردو ڈبوز کسٹس برآمدہ

کیا جانا تھا کسی کے انگور اور انجیر کے درخت کے بیچ بیٹھنا، ان کا ضرب المثل، جس میں اسن و آشنی کی شدید خواہش مضمر ہو۔ حقیقتاً انسان نے جس وقت غار اور خیموں کو ترک کر مکانات تعمیر کرنا شروع کیے، انجیر و انگور کے درخت بھی طر رہا یہ درخت بالعموم مکان کے صحن میں یا آمد و رفت کے دروازے کے تھے۔ مودر زمانہ کے ساتھ ساتھ انجیر و انگور کی یہ شجرکاری مسرت علامت سمجھی جانے لگی۔ انجیل کے دونوں مجز، عہد نامہ غلبت و بدہ انجیر کی روٹی، انجیر کے درخت، انجیر کے پتوں وغیرہ کے حوالوں سے مسیحی اقوال میں سے ایک (متی ۲۴: ۳۲)، انجیر کے درخت سے ہی دیگر ممالک میں بھی انجیر کی افادیت ہمیشہ مسلم رہی ہو۔ انجیر کا شمار بنیادی غذاؤں میں جوتا تھا۔ ان کی نیار کردہ خاص مشرق میں مشہور تھی۔ چنانچہ اس کی برآمد کے لیے خصوصی نو تھے۔ اسی طرح اہل اسپارٹا بھی انجیر کے غایت درجہ سائل تھے ان کے موقع پر بغیر انجیر کے دسترخوان نامکمل سمجھا جاتا تھا۔ رومن، شراب کے دیوتا باخوس کی مناسبت سے انجیر کرتے تھے۔ اسی وجہ سے انجیر کی فصل کا موقع ان کے لیے ایک کاموجب ہو گیا تھا۔ فصل کی کٹائی بر جو غلام مقرر کیے جاتے۔ درخت سے ٹوٹے ہوئے تازہ ترین انجیر ہوتے تھے۔ پلینی نے انجیر کی سیکڑوں پسندیدہ اقسام کا ذکر کیا ہے۔ اس کا بیان انجیر کے انجیر رومی عیش پسندوں میں بہت مقبول تھے۔

گمان غالب ہو کہ پھلوں میں انسان نے سب سے پہلے انجیر کی کاشت کی ہوگی یا پھر پھلوں کی اولین کاشت میں انجیر ضرور شامل تھا۔ بالغ مدن میں انجیر کے پتوں کے اہم استعمال کے تذکروں سے ہم بخوبی واقف ہیں۔ متعدد ممالک کی عمرانی تاریخیں انجیر کی اہمیت سے پُر ہیں۔ فی زمانہ انتہائی ترقی یافتہ ممالک میں یہ عجیب و غریب میوہ کثیر پیمانے پر یعنی سفرے یا کیلے کی طرح ہر دل عزیز نہیں ہے، لیکن بحیرہ روم سے ملحق ممالک ایشیائے کوچک اور مغربی ایشیا میں اس کی اہمیت و افادیت صدیوں سے مسلم رہی۔

انجیر شہنشاہ سے ملتے جلتے (نیا تاتی)، "جنس فی کس" کے متعدد قسم کے پودوں سے حاصل ہوتا ہے۔ ان کی تقریباً آٹھ سو اقسام ہوتی ہیں۔ انجیر کی روزمرہ استعمال کی جانے والی قسمیں اکثر و بیشتر جنگلی پودے "فی کس کا رکھا" یا "کمری وگٹ" سے حاصل کی جاتی ہیں۔

اس بھدے، کھٹ متھے، لیس دار گودے والے پھل کی دنیا میں متعدد بہتر قسمیں بھی تیار کر لی گئی ہیں، لیکن صحرائی انجیر جزائر کناری، بحیرہ روم کے قرب و جوار اور ایشیائی ترکی سے لے کر شمالی ہند تک تمام علاقوں میں قدرتی طور پر پیدا ہوتا ہے۔ ان علاقوں میں صحرائی انجیر کے جھنڈ کے جھنڈ بکثرت نظر آتے ہیں۔ ان میں اعلیٰ نسل کا ایک بھی پودا نہیں ہوتا۔

بحیرہ روم سے متصل ممالک کی طویل اور ہنگامہ خیز تاریخ کے ہر دور میں انجیر کی اہمیت نمایاں نظر آتی ہے۔ قدیم ہندی تہذیبوں میں اس میوے کے جا بجا حوالے ملتے ہیں۔ انجیل میں وضاحت ہو کہ عہد عتیق کے عوامی عقائد، روایات و مذہب میں یہ میوہ غضب کی غذائی اور علامتی اہمیت کا حامل تصور

خشک ہونے کے لئے رکھ دے جائے۔ خشک ہونے کے دوران انجیروں کو وقتاً فوقتاً الٹ پھیر دیا جائے تاکہ ہونے کا کوئی رخ خشک ہونے سے زرہ جائے۔

ملین خواص

انجیر کی مفسول عام معج و مت خاصیت سدوں سے مسئلہ علیٰ ربی ہے۔ اس خاصیت کا کوئی نفعی اثر نہیں ہوسدہ تھے تھے جو اس سے ہیں ہوا ہی، بلکہ اس کے گودے کے رس میں ملین جزا ملتے جاتے ہیں۔ اس کی علاوہ خصوصی خصوصیت بھی ہائے کے لیے انتہائی مفید ہے، تیکسمر کا اسنے ڈرائے "انجام بخیر" میں یہ طرک کہ — طویل زندگی مجھے انجیر سے زیادہ ۶ برس ہے — فاس سانس ہیں ہی۔ انجیر سے زیادہ صحت کس میوہ "ورکوی نہیں" یعنی کھانا ہر کہ انجیر کے خوش گو راور سفاف جس خواص غالباً در اس کی "سدا کے سادھی آشکارا ہو گئے ہئے۔

انجیر کے درخت بہت ماضی زمیں اور خشک موسم میں بھی لگ جاتے ہیں۔ ان کی عمر طویل ہوتی ہے اور طبعی طریقے پر یہ آسانی اپنی کم کاری کر لے میں گرم آب ہوا میں ایک سال میں انجیر کی فصلیں سوا کرتی ہیں۔ انجیر کا پودا بالعموم ۲ م فیٹ اونچا اور ایک بڑی چھاری یا مل کھانے ہونے درخت کے مسارہ دور تر ہے۔ نسل کے درخت اور زیادہ بناور ہونے ہیں۔

نجاری کا نسب میں انجیر کے پودوں کا مکمل سودنما اور معاری مکمل حاصل کرنے کے لیے سرلودے کے حاروں طرف ہمیت جگہ چھوڑنا ضروری ہے۔ انجیر کا نسب کے لیے آبپاشی بہتہ مفید ہوتی ہے، دنیا میں خصوصاً ٹیکساس کلسفورنا اور خلیج ریاستوں میں محض باقاعدہ آبپاشی کی مدد سے وہاں کے گجیاں باغات کی آن مان قائم ہے۔ آبپاشی سے قبل یہ باغ بالکل جاہ ہونے کے درجہ ہیں۔ ابتدا میں بحال احتیاط انجیر کے پودوں کی اعلا اور مسجد اسامیلاً سما انجیر و عروہ نصیب کی گئی تھیں۔ کیلسفورنیا میں بالخصوص انجیر کی کاشت کا یہ تجربہ بالکل ناکام رہا۔ وہاں کے باغوں کی فصل غیر معاری رہی اور کھپوں کے کھنے کی نوس سی رہی۔

محفوظات سے بنہ جلاکہ امریکا کے ان علاقوں میں ان مخصوص جگہوں زہر کا سرے سے وجود ہی نہ تھا جس کے خوش گو راو سے مسروق و سٹی میں صحرائی انجیر (در) کے زرد دانے "سمز انجیر" کے جھکے ہوئے تھے تھے تھوٹوں تک پہنچ کر ان کی بااوری کا موجب ہونے تھے۔ چنانچہ امریکی کاشت کاروں نے اسے باغوں میں صحرائی انجیر کے پودوں اور ان کو پس کرنے والی مخصوص کمپنیوں (بھڑکا ہوا اسطام کما۔ نتیجہ انتہائی اعلا قسم کے انجیر حاصل ہونے لگے۔

روایتی درخت جس نے بھڑیے کے بھٹ میں "دوموس" اور "نوس" دل کی مذہبی تقارب میں بھی نمایاں رہتا تھا۔ دیگر ممالک کی طرح ہی انجیر کے درخت کو اپنی نسل کی آئندہ خوش حالی اور مسرت کی فی زمانہ جنوبی یورپ، مشرق وسطیٰ اور شمالی افریقہ میں اگرچہ انجیر و قیمت کے اسباب بہت حد تک محض تجارتی باکار دوباری قسم بہ حقیقت ہر کہ قدیم ترین زمانے سے اس میوے کی افادیت ہی ہے۔ ممکن ہے انجیر کو "غریب کی غذا" کہا جائے لیکن اس کے حسن نہیں کہا جاسکتا۔

غذائی اہمیت

بہار، ارضی، ہرے بھورے رنگ کے باخشک جھٹے اور کے بھی ہوں، ایک قطعی خراب نہ ہونے والی لاجواب غذا ہیں۔ یہ تازہ انجیر، خود رو انجیر سے بدرجہا بہتر ہونا ہو لیکن غذا بہت ہے۔ انجیر کا درجہ بہت بلند ہے اس میں شکر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ یہ بھی زیادہ۔ صدا برس قبل کے خود رو انجیر اور دور جدید کے لحاظ ذائقہ و غذائیت اب بہت نمایاں فرق ہو چکا ہے۔ خود رو ہونے، بد ذائقہ اور بغیر رس کے ہوتے ہیں۔

مالے اور دٹامن بی، بکثرت ہوتا ہے، لیکن دٹامن بی کی مقدار تمام آب و ہوا و ارضی، اور انجیر کی کاشت کردہ قسم کی دہنی ہو سکتی ہے۔ خشک انجیر بہ نسبت تازہ کے زود ہضم ہونے پر تھک رکھے جاسکتے ہیں اور ایک جگہ سے دوسری جگہ آبپاشی ان کے برعکس تازہ انجیر دوران منتقلی پھٹ کر بٹ جاتے ہیں۔ اس کرنے اور پیک کرنے کی اچھی خاصی صنعت قائم ہو چکی ہے۔

ممالک میں مقامی ذرائع اور طریقوں کے مطابق انجیر دھوب میں "چٹائی، ٹوکریوں، ڈبوں وغیرہ میں پیکنگ کے بعد بڑا کر دیا جاتا ہے۔ بے محفوظ کر لیا جاتا ہے۔ اس صنعت میں آج کل اسپین نے مشہور باغات ہیں، الجزائر، مراکش، پرتگال، اٹلی (نیپلز) ان اور ترکی بہت نمایاں ہیں۔ ان میں سے بیشتر مقامات پر انجیر نت پر ہی سوکھنے دیا جاتا ہے، تاآنکہ وہ خود بخود زمین پر ہر طرح پھینکے ہوئے تمام انجیر چوٹی کشتیوں میں پھیلا کر زیر آفتاب

باقیات

سائنسی نظر سے اثبات وجود باری تعالیٰ (ص ۱ سے آگے)

تو کیجیے جو جاست میں ایک شیعہ کے برابر ہوتی!

(۷) یہ واقعہ کہ انسان خدا کے خیال کا تصور کر سکتا ہے، بطور خود ایک بت

ثبوت سے (خدا کی ہستی کا)۔

دراصل خدا کا تصور انسان کی ایک ربانی قوت سے پیدا ہوتا ہے، جیسی قوت

باقی دنیا کی اور کسی دوسری ہستی میں موجود نہیں ہے، صرف انسان ہی کا حصہ ہے اس

قوت کے ذریعے انسان اور صرف انسان ہی اُن دیکھی چیزوں کی موجودگی کا ثبوت ملے

کر سکتا ہے اور اُن سے آگاہ ہو سکتا ہے۔ یہ قوت اس کے سامنے ایک غیر محدود دس

مبدان نظر پیش کر دیتی ہے۔ فی الحقیقت جب انسان کا تصور رفتہ رفتہ درجہ کمال کو

پہنچ جاتا ہے تو یہی کمال رسیدہ تصور ایک روحانی حقیقت بن جاتا ہے، جس سے انسان

کو تمام چیزوں میں خدا کی تدبیر و تدبیر پیش بینی، خاکبرداری و مقصدیت کی شہادت ملتی ہے

ہیں اور وہ اسی عظیم صداقت کا ادراک کر سکتا ہے کہ خدا ہر جگہ ہے، وہی سب کچھ ہے

(ہمدوست) اور ہر چیز میں ہے، مگر اتنا قریب اور کہیں نہیں ہے، جتنا قریب ہے

ہمارے دلوں میں ہے۔

یہ جہز سائنسی لحاظ سے بھی اُسی قدر صحیح ہے جس قدر کہ تصورِ آسمانیات

انجیل کی حمد کے الفاظ میں ہے:

"زمین و آسمان خدا کی حمد و ثنا کرتے ہیں اور چرخ گردوں اُس کی ستائش

بہتر مندی اور کارگیری کا منظر ہے۔"

اسی طرح قرآن کریم کا نصیح و تبلیغ انداز بیان صفاتِ خداوندی سے اہمال

ہے اور انسان کو گونا گوں طریقے سے دعوتِ خور و فکر اور دعوتِ عمل دیتا ہے۔

"آسمان اور زمین اس کے حکم سے قائم ہیں۔" "جتنے آسمان و زمین وجود

ہیں، وہ سب اسی کے ہیں۔" "تمام آسمان و زمین میں اسی کی حمد ہوتی ہے۔" "وہ

الغرض قصہ مختصر یہ کہ: "وَلَهُ مَثَلُ الْأَعْلَىٰ فِي السَّمَوَاتِ الْأَعْلَىٰ"

وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ" "آسمان و زمین میں اُسی کی شانِ اعلیٰ ہے اور وہ

زبردست حکمت والا ہے۔"

پتہ خوفناک شرارتیں کیوں کرتے ہیں (ص ۱۷ سے آگے)

ماں اور باپ کو بچہ کی اس خصوصیت پر اتنا فخر محسوس ہونے لگتا ہے کہ اس پر

انسان: ایس۔ اے۔ وارٹی) (ص ۱ سے آگے)

ما کر دیتے ہیں اور خود اپنے ہی ملک کی تحقیر میں فخر محسوس کرتے

رہندہ نہیں ہوتے۔ ڈاکٹر وارٹی نے علم و عمل کی ساری مسزلیں

طے کی ہیں کہ وہ پاکستان کی خدمت کریں گے اور ہر حال میں

۔ ستمبر ۱۹۶۱ء سے وہ پاکستان کا وٹسل آف سائنٹی فکٹ

شریل ریسرچ کی نارٹھ رینجیل لیبرریٹز کے ڈائریکٹر کی حیثیت

پر رہے ہیں۔

۱۱ فکٹ پیپرس:

(۱) ۱۹۳۹ء: سنگ گردہ و مثانہ کے علاج میں استعمال ہونے

والی بوٹی DIDYMOCARPUS PEDICELLATA

پر سب سے پہلا پیر تیار کیا، جو جن آف انڈین کیمیکل

سوسائٹی میں شائع ہوا۔

(۲) کچھ عرصہ امپریل ایگری کلچرل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میں پیوند

نیشکر کے رسیلے ارتکاز کے نامیاتی غیر شکری حصے

اور ان کے گڑ کو بھورا کرنے کے اثرات پر کام کیا۔

(۳) سپٹو اسٹیجیا گریڈی فلورا (CRYPTOSTEGIA

GRANDIFLORA) پر کسی ایک مقالے شائع کیے کہ یہ

پودا ربر کا ایک نباتی ذریعہ بن سکتا ہے۔

(۴) چاندنی TABERNAEMONTANA CORONARIA

کے الکلائڈس اور دوسرے اجزاء پر اور کونپلی بنگالی

چنے پر تحقیق کی۔

(۵) انگلستان میں مونو سکرائیڈز کے پرائیوٹاٹا عمل تکید

(PERIODATA OXIDATION OF - MONOSACCHARIDES)

کے طریق عمل کا تحقیقی مطالعہ کیا۔

اور چینی بوکوریو سماروغ (CHINESE FUNGUS -

BUKURYO) کے پولی سکرائیڈز کی

ساخت پر تحقیق کی۔

نہایت مہل طریقہ سے غیر ضروری مہربانیاں کی جاتے گئی ہیں۔ یہاں تک کہ اس لادھیار کے نتیجے میں وہ ایک دن خوف ناک طریقہ پر لگ کر مرنے لگا ہے۔ وہ خوب خچیا اور چلاتا ہے، کرسیوں، میز اور برتنوں کو توڑتا اور ادھر ادھر پھینکنے لگتا ہے۔ ماں اور باپ اس کی تسدیں اور انگلیں پوری کرنے سے قاصر رہتے ہیں تب وہ سرکش اور سرکھرا بن جاتا ہے۔

کیا اس صورت حال کا کوئی علاج ہے؟ غالباً ایسے زیادہ تر واقعات میں بچوں کی رہنمائی کے کلینک ہی امید کی ایک جھلک نظر آتے ہیں۔ لیکن جیسا کہ تمام بیماریوں کے بارے میں کہا جاتا ہے، پیشگی احتیاط علاج سے بہتر ہوتی ہے اور ایسی صورت میں احتیاط کا بہترین طریقہ یہی ہو سکتا ہے کہ اکلوتا بچہ ایسے ماحول میں پرورش نہ پلے، جہاں سب بڑے ہی بڑے ہوں۔ یہ امر نہایت ضروری ہے کہ اکلوتا بچہ کو اپنے ہم عمر دوسرے بچوں کے ساتھ متواتر رہنے دیا جائے، اسے ضرورت سے زیادہ پابند نہ بنایا جائے اور اس کو نا اُمید نہ ہونے دیا جائے۔ والدین کو چاہیے کہ اپنے اکلوتے بچہ کو ضرورت سے زیادہ بھاری بھکم نصیحتیں کرنے سے باز رہیں۔ گھر کے علاوہ اس کی زندگی گھر سے باہر بھی گزرنی چاہیے۔ اس مقصد کے لیے پور ڈنگ باؤس کافی مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

جب بچہ گھر پر ہو تو اسے اس بات کی اجازت ہونی چاہیے کہ متواتر دفتروں کے ساتھ وہ اپنی عمر کے دوسرے بچوں کو اپنے گھر بلائے اور ان کے ساتھ کھیلوں میں حصہ لے۔ اسی طرح اسے بھی دوسرے بچوں کے گھر جا کر کھیلنے کی پوری آزادی ہونی چاہیے۔ یہ بات بڑی اہم ہے کہ ایک اکلوتا بچہ دوسرے بچوں کے گروپ میں رہے، دوسروں سے الگ تھلگ رہ کر تنہا فرد کی حیثیت سے پرورش نہ پلے۔

اس کے ساتھ ہی گھر میں رہتے ہوئے بھی اس کو اپنے تحفظ کا احساس ہونا چاہیے۔ اسے اپنے والدین کی محبت کا پورا یقین ہونا چاہیے اور اسے یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ اس کے ماں باپ اس سے کیا چاہتے ہیں۔

چار عجیب نسخہ (حصہ ۲۵) سے آگے

”پچھلے زمانہ میں پہنچنے کی کوشش کروا چوں کہ انسان کے ذہن میں ایک وقت میں ایک ہی خیال قائم رہ سکتا ہے اس لیے جب تم ماضی کی مسرتوں کی یاد کو تازہ کر لیتے ہو تو موجودہ پریشانیوں کے لیے جگہ باقی نہیں رہتی۔

”اپنے مقاصد پر نظر ثانی کرو، اس علاج کا یہی مشکل حصہ ہے اپنے مقصد اور منشأ اور نیت کو اپنے ضمیر کا تاب بنانا پاک و صاف زندگی بسر کرنے کے لیے ضروری ہے، اس کے لیے ذہن کو کھلا ہوا اور صاف و شفاف اور تاثیر پذیر رکھنا ضروری ہے۔ اس لیے اس سے پہلے مجھے کھنڈے کے سکون و اطمینان کی ضرورت پڑی۔

جب میں نے چوتھا نسخہ نکالا تو شام ہو چکی تھی اس نسخہ میں لکھا تھا، ”اپنی پریشانیاں ریت پر لکھ دو“ میں نے ایک کچرے کا ٹکڑا جو نیچے پڑا ہوا تھا اٹھایا اور چند لفظ ریت پر لکھے اور آگے بڑھ گیا۔ میں نے اپنی پریشانیاں ریت پر لکھ دی تھیں اور پانی کی وجہ سے اس تک پہنچنے والی تھیں۔

نکتہ چینی (حصہ ۲۵) سے آگے

میں مراد صرف نکتہ چینی اور تنقید کی بے لگام عادت جو ہمارے سماجی ماحول میں سب سے زیادہ مہلک اور تباہ کن مرض ہے۔ نکتہ چینی اور خود بینی ہم دونوں اسلام و اخلاق نے دونوں کو امراض نفسانی میں شمار کیا ہے۔ ان کے مرض ہونے میں سبب ہیں لیکن خود بینی کی بیماری اڑ کر نہیں گنتی جبکہ نکتہ چینی کے جراثیم جماعت کی جماعت کو لپیٹ جس لے لیتے ہیں۔ نکتہ چینی کا دورہ افراد کو نہیں اقوام کو مڑا ہے۔ یہ انفرادی بیماری نہیں، اجتماعی عارضہ ہے جو اس عہد کو بطور خاص لاحق ہو گیا ہے۔ نکتہ چینی کی نپ دف جن قوموں کو عارض ہوئی ہے انھیں سب سے پہلے جمہوریت کا بخار چڑھنا ہے۔ جمہوریت کا بخار رفتہ رفتہ زیر ہوتا جیلا بامبو اور سفید کا بدیاں شدید سے شدید تر۔ ناایتک جمہوریت غائب ہو جاتی ہے اور نکتہ چینی باقی رہ جاتی ہے۔ لوگ اس بدیاں کے عالم میں وہ سب کچھ بک جاتے ہیں جو وہ کبھی عالم عقل و شعور میں نہ کہنے۔ دنیا میں کبھی تو بس اسی میں جنھیں اسی طرح نکتہ چینی ہو گئی ہے جس طرح کسی شخص کو سرد ہو جائے۔ نکتہ چینی اور نکتہ چینی کے درمیان کوئی تسبیہ نام تو موجود نہیں ہے، البتہ دونوں میں کچھ نہ کچھ مشابہت ضرور پائی جاتی ہے۔ سال کے طور پر جس طرح نر و عرصہ ضعیف ہو جاتا ہے اسی طرح نکتہ چینی کا نزول بھی اسی ہی ہوتا ہے جو ضعیف ہو کر بے بس نکتہ چینی کے سلسلے میں عجیب بات ہے کہ اس میں نکتہ کم ہوتا ہے اور چینی زیادہ۔ وہ چینی نہیں جو راشن ڈیو سے تقسیم کی جاتی ہے اور اب تک سالانہ پاکستان کا کروڑوں روپے کا زر مبادلہ ضائع کراتی رہی ہے۔ یہاں چینی سے مراد بچہ جن کر عیب کا لٹا۔

خدا خواستہ اپنے میں نہیں کیوں کہ نکتہ جس کبھی اپنی ذات کو ہدف نکتہ چینی نہیں بناتا۔ اگر وہ ایسا کرنے لگے تو اسے دوسروں کی آنکھوں میں تنکے تلاش کرنے کے بجائے اپنی آنکھ کا شہتیر دیکھنے سے ہی فرصت نہ ملے۔ نکتہ چینی ہمیشہ دوسروں کے نکتے چمتا ہوا رکتہ یہ ہو کہ ہر نقطے پر مقابلے کے اتنے صفر چڑھاتا جلا جاتا ہو کہ ایک کا ہندسہ ایک لاکھ میں تبدیل ہو جاتا ہو اور پھر اسی ذواضعافِ فل کا سلسلہ چلتا رہتا ہی تو جناب یہ ہو نکتہ چینی جس سے غالب مرحوم اتنا ڈرتے تھے کہ یہاں تک کہہ گئے ہیں کہ

نکتہ چینی ہے عم دل اس کو سنا لئے نہ بنے
کیا بنے بات جہاں بات بنا لئے نہ بنے

شروحانا و حجاب (۲۵) سے آگے

گول ہو جائیے، خیال کسی اور سمت لگا لیجیے کیوں کہ یہ نفسیاتی اصول ہو کہ کسی خیال کو آپ جتنا دبا لیں گے وہ اتنا ہی ٹھہرے گا، بلکہ ایسے ہی جیسے کسی رات جب آپ کو خیالات بہت سناتے ہیں اور نیند قطعی غائب ہو چکی ہوتی ہو تو آپ ان کو زبردستی بھگانا چاہتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہو کہ نیند اور پریشان ہو جاتی ہو۔ ایسے موقع پر آپ کو بالکل خالی الذہن ہو جانا چاہیے۔ خیالات کو زبردستی بے دخل کرنے کی کوشش ترک کر دیجیے کیوں کہ ایسے موقع پر یہ جدوجہد بے سود ثابت ہوگی۔ بالکل اسی طرح شرماتے وقت زبردستی یہ کوشش کرنا کہ اس سے چھٹکارا مل جائے یہ مرض اور بُری طرح اعصاب پر سوار ہو جائے گا۔ چناں چہ ایسے وقت خیالات کا دھارا کسی اور رخ موڑ دیکھیے کسی برعکس خیال میں محو ہو جائیے، بلکہ یہ کہ آپ جس شخص سے شرماتے ہوں، اس کے عیوب و نقائص پر غور کرنا شروع کر دیجیے۔ اپنے دل میں اس کے خلاف جہاد کے لیے تیار ہو جائیے اور پھر دیکھیے کہ اچانک آپ اپنے اوپر کتنا اعتماد حاصل کر لیتے ہیں۔

جب بھی آپ کسی شخص کو زیادہ دیر تک تکتے ہیں تو چوں کہ ایسے وقت آپ کے خیالات کو یکسوئی حاصل ہو جاتی ہو، اس لیے آپ محو ہو کر شرم لانے کے متعلق غور و فکر شروع کر دیتے ہیں۔ اس وقت آپ کو چاہیے کہ بار بار مناسب وقفے سے پلکیں چمکائیں تاکہ خیالات کا تسلسل باقی نہ رہے۔ اپنے اعضا میں چُستی پیدا کر کے سینہ تان لیجیے۔ چہرے کو اصل جگہ ڈھیلا چھوڑ دیجیے، اُسے شرمانے کی حالت میں نہ لائیے اور گفتگو کے وقت اپنے اندر اتنے بڑے حوصلے کا تصور کیجیے جتنا کسی ننو مند آدمی میں ہو سکتا ہو یا کم از کم جس سے

آپ مخاطب ہیں۔

اگر خدا نخواستہ آپ کو اس موزی مرض سے واسطہ پڑ جائے تو اس سے فرار اچھا نہیں، اس کی تہ تک جا کر صدق دل سے چھٹکارا پانے کی کوشش کیجیے۔ اس کا بہتر اور ممکن علاج یہی ہو کہ اس کے متعلق سوچنا ہی چھوڑ دیجیے اور اس سے متعلق کسی بھی خیال کو ذہن میں ہرگز جگہ نہ دیجیے۔ اگر آپ ایسا کرنے میں کامیاب ہو گئے تو یقین کیجیے آپ اس مرض سے نجات بھی پالیں گے۔

حیاتِ روح (۲۵) سے آگے

آسانی کے ساتھ جدا ہو سکے۔ یہ نظریہ بھی تسلیم کر لیا گیا ہو کہ جسم سے جدا ہولے دفت ”روح“ بھی متاثر ہوتی ہو۔ ارواح کو یہ خواہش بھی ہوتی ہو کہ جن لوگوں سے وہ جدا ہو چکے ہیں وہ ان کی یاد سے غافل نہ ہوں۔ یہ کچھ ٹھیک طور پر نہیں کہا جاسکتا کہ روح کو جسم سے الگ ہونے میں کبھی دیر لگتی ہو اور کیا تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ مشاہدے سے اتنا کہا جاسکتا ہو کہ روح جسم سے ایسا تعلق آہستہ آہستہ قطع کرتی ہو۔ بعض علمائے روحانیات کا قول یہ ہو کہ ”روح“ اپنے جسم سے الگ ہونا پسند نہیں کرتی۔ ایک پرند جو ایک مدت سے پتھرے میں بند رہا ہو، اگر پتھرے کا دروازہ کھول دیا جائے تو وہ فوراً باہر نکل بھاگنے کی کوشش نہیں کرتا بلکہ کچھ تذبذب میں نظر آتا ہو اسی نظریہ کی بنا پر یہ بھی کہا جاسکتا ہو کہ روح کو بھی جسم سے الگ ہونا پسند نہیں ہوتا۔

مرنے والے سے جدا ہونے کا المناک احساس ہر شخص کو ہوتا ہو جس احساس کو ہم صرف محبت کے معیار پر سمجھ سکتے ہیں اور پرکھ سکتے ہیں۔ جب کسی کا کوئی عزیز مرحا جاتا ہو تو یہ خیال آتا کہ درقی بات ہو کہ کاش مرنے والے کو میرے رنج و غم کا بھی احساس ہو اور تقاضائے بشریت بھی پوری ہو۔ سائنس کی تحقیقات اور مذہب کی تعلیم ہماری تسلی کے لیے کہتی ہو

”انسان مرنے کے بعد فنا نہیں ہوتا۔ ایسے دوا دمیوں میں سے جنہیں زندگی میں ایک دوسرے سے بید محبت اور لگاؤ رہ چکا ہو، اگر ان دونوں میں سے ایک مرجائے تو اس کا دوسرے سے ساتھ نہیں چھوڑتا۔ لہذا ان دونوں سے اوچل ہو جاتا تعلقات کو قطع نہیں کر سکتا۔“

(باقی باقی)



طلباء کے لیے

زندگی کے زاویے

اکتوبر ۱۹۶۲ء

ہمدرد صحت

کراچی

جلد ۳۱ — نمبر ۱۰
ایڈیٹر: حکیم محمد سعید



اگر آپ اپنی زندگی کو زاویوں میں بانٹ کر کوئی شکل بنانا چاہیں گے تو یقین کیجیے کہ ذرا سے سوچ بچار کے بعد ہی ایک خوب صورت سا مثلث بن جائے گا، جس کے زاویے یہ ہوں گے:

صفائی نیکی تن درستی

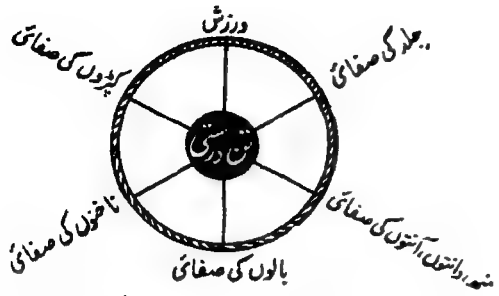
ان میں اصل اور بنیادی چیز صرف ایک ہے یعنی صفائی۔ نیکی اور تن درستی اس کے دوا لازمی نتیجے ہیں، جو ہر وقت اس کے پیچھے دوڑتے رہتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہو کہ جو شخص صاف ستھرا رہتا ہو کبھی بدکردار اور بیمار نہیں ہوتا۔ ہمیشہ تن درست، متقی اور نیک خیال ہوتا ہو، اس کا ضمیر دکانتس =

(CONSCIENCE) نہ کبھی مریض ہوتا ہو نہ مرتا ہو، ہمیشہ زندہ اور صحت مند رہتا ہو کسی عقل مند نے کہا ہے: ”تن اجلا سو من اجلا، تن میلا سو من میلا“ آدمی جس قدر اوپر سے صاف رہتا ہو اتنا ہی اندر سے اس کا دل نکھر جاتا ہو۔ یہ کہنا بالکل ٹھیک ہے کہ عام جسمانی صفائی کا دماغ عقل اور حواس پر بہت اثر پڑتا ہو۔ اسی کے ساتھ ضمیر بھی جاگ اٹھتا ہو اور کامیابی کے سارے راستے جگمگا اٹھتے ہیں۔ قدم قدم پر ضمیر ٹھیک پاؤں اٹھانے کا مشورہ دیتا رہتا ہو نتیجہ یہ ہوتا ہو کہ پاک صاف رہنے والا طالب علم اسی راہ پر چلتا رہتا ہو جو سیدھی اس کے شاندار مستقبل کی طرف جاتی ہو اور جس میں کوئی موڑ اور نشیب و فراز نہیں۔ اس کا دوسرا رخ یہ ہو کہ جب کوئی بد نصیب اپنے جسم اور لباس کو گندہ رکھتا ہو تو اس کا دماغ سوجھتا ہو، حواس کند ہو جاتے ہیں، عقل پر اندھیرا چھا جاتا ہو اور ضمیر مر جاتا ہو۔ وہ اسے اندھیرے راستوں میں روتی نہیں دکھاتا۔ انجام یہ ہوتا ہو کہ آدمی بھٹک جاتا ہو اور منزل تک جانے والی شاہراہ کو چھوڑ کر خطرناک راستوں پر چلنے لگتا ہو۔ وہ کبھی زندگی میں کامیابی حاصل نہیں کر سکتا۔ جو نوجوان شروع سے صاف ستھرے رہنے کے عادی ہیں ان کے مستقبل کی نسبت بڑی آسانی سے کہا جاسکتا ہو کہ وہ بہت شاندار اونچا اور خوب صورت ہو۔ یہی وجہ ہو کہ دنیا کے ہر مذہب نے صفائی کی ضرورت پر زور دیا ہو اور یہ خصوصیت صرف صفائی ہی کو حاصل ہو کہ تقریباً ہر ملک میں اس کی اہمیت اور ضرورت کو سمجھا گیا ہو اور ہر جگہ کے لوگ نہانے، دھونے اور اجلا لباس پہننے کی کوشش کرتے ہیں۔ مسلمانوں کے مذہب نے بھی صفائی کو عبادت کی جان قرار دیا ہو، اور ہر نماز سے پہلے وضو کرنے کی تاکید کی ہو، جس میں ناک، منہ اور جسم کے بہت سے چھوٹے چھوٹے حصے صاف ہوجاتے ہیں۔ کوئی عبادت صفائی کے بغیر ممکن نہیں نفس کی پاکیزگی جسمانی صفائی ہی کا نتیجہ ہو۔ جسم کی صفائی روح کی صفائی ہو۔

۱	زندگی کے زاویے	ادارہ
۷	ڈاکٹر محمد افضال حسین قادری (شخصیت)	ادارہ
۹	ناظم جہاں یکم محمد اعظم خاں	کوثر چاند پوری
۱۲	خودکشی کے اعداد و شمار	
۱۳	ہنسی	ڈاکٹر سید عابد حسین
۱۷	حیاتین ج = ڈٹامن سی	
۲۱	دانتوں کی دل چسپ کہانی
	عوام میں پھیلے ہوئے	
۲۵	بعض مغالطے، سائنس کی نظر میں	حاملہ احمدہ
۲۷	لاؤڈ سپیکر	کرشن ستیانند
۲۹	حیاتِ رُوح (۳)	ایم۔ اسلم
۳۱	مضراتِ چشم
	نوجوانی کا آغاز ناشتے کے وقت ہوتا ہے۔	
۳۵	بے خوابی کے متعلق جدید ترین تحقیقات	لیلا رڈ کارڈیل
۳۷	دل کا ایک واقعہ	خواجه محمد شفیع
۴۵	سوال و جواب	ادارہ

چھاپہ خانہ: بی۔ پیو۔ ۳۰۰ پیسے۔ سال کے لیے، چھ روپے

(۵) کپڑوں کی صفائی (۶) ورزش۔



اب ان چیزوں کے بارے میں الگ الگ کچھ سن لیجیے۔

جلد کی صفائی

تن درست آدمی کی جلد صاف، بچنی اور مضبوط ہوتی ہے۔ اگر بدن صاف نہیں رکھا جاتا تو تن درست جلد کے یہ اوصاف بھی باقی نہیں رہتے۔ تن درستی کو زبردست جھکا لگتا ہے۔ جلد کو صاف ستھرا نہ رکھنے سے جو نقصانات پہنچتے ہیں ان میں سے چند یہ ہیں: (۱) گرد اور پینے کے ساتھ نکلا ہوا نسل بدن جم جاتا ہے اور کچھ دنوں کے بعد سڑنے لگتا ہے جس کی وجہ سے جلد میں بدلوانے لگتا ہے اور بیماریاں پھوٹ پڑتی ہیں (۲) پسینہ نکلنے کے راستے بند ہو جاتے ہیں اور اس سبب سے زیادہ زہریلا مادہ جلد کے اندر ہی اکٹھا ہوتا رہتا ہے (۳) بدن پر چھو چھوٹے دانے نکل آتے ہیں اور جو زہریلا مادہ پینے میں نکلنا چاہتا تھا، وہ ان دوسرے راستوں سے نکلنے لگتا ہے جس سے ان حصوں پر ضرورت سے زیادہ کا بوجھ پڑ جاتا ہے (۴) جلد میں احساس کی مہین مہین رگیں ہوتی ہیں جن کی وجہ سے وہ احساس جس سے سردی اور گرمی وغیرہ معلوم کی جاتی ہے، قائم رہتا ہے۔ جم جانے سے وہ احساس کم ہو جاتا ہے اور ٹھنڈ وغیرہ لگ جانے کا ڈر رہتا ہے۔ ان نقصانات سے بچنے کے لیے آپ کو اپنا بدن بالکل صاف ستھرا رکھنا چاہیے۔ قیص یا گرتے کے اندر جو نیاں پہنا جاتا ہے اس کو بھی جلدی جلدی کرتے رہنا چاہیے۔

نہانا دھونا

جلد کی صفائی کا سب سے اچھا طریقہ غسل ہے۔ اگر غور سے دیکھا جائے تو آپ کا جسم ایک بہت بڑا کارخانہ ہے جس میں ان گنت مشینیں لگی ہوتی ہیں جو بڑی سرگرمی سے ہر لمحہ اپنا کام کرنے میں مصروف رہتی ہیں۔ پھر پھر تازہ اندر جذب کرتے ہیں اور خراب ہوا باہر نکالتے ہیں۔ اسی طرح گردے جو کہ

جسمانی صفائی آپ کو گناہوں اور بد اخلاقیوں سے بھی بچاتی ہے۔ یہ دل اور دماغ کو اس قدر نکھار دیتی ہے کہ ان میں گناہ کے گندہ خیالات اٹھنا پاک ارادے جنم لینے ہی نہیں پاتے۔ پاندار خوشی، اطمینان اور خلوص صرف صفائی کا نتیجہ ہے۔ پاک و صاف رہنے والے نوجوان ہر وقت خوش اور مطمئن رہتے ہیں اور ان کے دل میں زبردست خلوص موجود ہوتا ہے۔ اگر سوال کیا جائے کہ زندگی اور کام بانی کا سیدھا راستہ کیا ہے تو بے تکلف جواب دیا جاسکتا ہے کہ صفائی۔ طبی نقطہ نظر سے جسم کو صاف نہ رکھنے سے طرح طرح کی بیماریاں پھوٹ پڑتی ہیں۔ ان میں کھجلی سب سے زیادہ عام اور تکلیف دہ ہے۔ روزانہ دھو لے کر دیکھ لیا جائے تو وہ ان گنت ہیں۔ صفائی اور عزت، صفائی صرف نیکی اور تن درستی یا خوشی اور اطمینان ہی نہیں، وہ عزت اور وقار بھی ہے۔ سر جارج نیومین لکھتے ہیں کہ تن درستی کے لیے صفائی ضروری ہے۔ صفائی کی عادت انسان کا بہت اچھا وصف ہے۔ اس سے اس کی عزت بڑھتی ہے اور شخصیت میں کشش اور دل چسپی پیدا ہوتی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ سمجھتے ہوں کہ صفائی کے لیے اتنی قیمتی چیزوں کی ضرورت پڑتی ہے کہ وہ امیروں ہی کے لیے ہے۔ بالکل غلط ہے۔ پورے طور پر صاف ستھرے نہیں رہ سکتے۔ ایسا سوجنا ٹھیک نہیں۔ چ پوچھیے تو تن درستی کی امیروں سے زیادہ غریبوں کو ضرورت ہے۔ اسی لیے صفائی میں بھی انھیں زیادہ حصہ لینا چاہیے۔ غریب اپنی قوت بازو سے اپنا اور اپنے کنبے کا پیٹ بھرتے ہیں اور جب تک وہ بہت زیادہ جسمانی محنت نہ کریں اس وقت تک یہ مقصد پورا نہیں ہو سکتا، اس لیے ان کو تن درست رہنے کی ان تحک کو شش کرنی چاہیے کیوں کہ تن درستی اور صفائی میں وہی تعلق ہے جو پھول اور خوش بو میں ہوتا ہے۔ ہمارے نوجوان طالب علم عام طور پر اتنے ذہین ہیں کہ وہ جسمانی صفائی کے بارے میں ضرور کچھ نہ کچھ جانتے ہوں گے۔ انھیں معلوم ہوگا کہ جسم کی صفائی میں کون کون سی چیزیں شامل ہیں۔ آئیے ایک بار ہم سے بھی سن لیجیے۔

عام جسمانی صفائی میں نہانا دھونا، بالوں، دانتوں، منہ اور لباس کی صفائی داخل ہے۔ ویسے تو آنٹوں کی صفائی بھی اس سے الگ نہیں۔ ان میں سب چیزوں کی صفائی پر آپ کی تن درستی، نیکی، خوشی اور اطمینان کا انحصار ہے۔ اگر ہم آپ کی تن درستی کو ایک مرکزی نقطہ فرض کر کے اس کے آس پاس ایک دائرہ بنادیں تو وہ دائرہ ان چیزوں سے مل کر بنے گا: (۱) جلد کی صفائی (۲) منہ، دانت اور آنتوں کی صفائی (۳) بالوں کی صفائی (۴) ناخنوں کی صفائی

ہوتے ہیں پیشاب کے ذریعے سے بہت سے زہریلے مواد باہر پھینکے رہتے ہیں۔ جلد میں ہزاروں لاکھوں ششیں پسینہ اور پکنائی کی گلیٹیوں کے نام سے جڑی ہوتی ہیں، اور اس میں ان گنت باریک سوراخ ہیں، جن کو مسامات کہتے ہیں۔ ایک مربع انچ میں تقریباً تین سو نہایت باریک سولخ ہوتے ہیں۔ جلد کے راستے پسینے میں مل کر کئی طرح کی چکنائی اور دوسرے زہریلے مواد نکلتے رہتے ہیں۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ چوبیس گھنٹے میں سو اسیرے ڈھائی سیر تک پسینہ نکل جاتا ہے۔ اس میں چھ ماشے کے قریب زہریلے مادے ہوتے ہیں۔ اگر جلد کو روزانہ اچھی طرح صاف نہ کیا جائے تو میل جم کر مسامات یعنی باریک سوراخوں کو بند کر دیتا ہے اور خون کا جو میل کھیل ان کے ذریعے سے نکلا کرتا تھا وہ رک جاتا ہے اور اچھی طرح نہیں نکل سکتا؛ جس کے نتیجے میں خون خراب ہو جاتا ہے، بدن سے بدبو آئے لگتی ہے اور بہت سی جلدی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ زکام اور نزلہ زیادہ ہونے لگتا ہے اور جلد کے کام کا بوجھ بھی گروں اور پھیپھڑوں پر پڑ جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ کم زور ہو جاتے ہیں اور ادر خون کی گندگی دور نہ ہونے سے چھوٹے بڑے جڑوں میں درد ہونے لگتا ہے، دست آنے شروع ہو جاتے ہیں اور بخار کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اسی وجہ سے جلد کو صاف رکھنا نہایت ضروری ہے۔ اس مقصد کے لیے دن میں کم سے کم ایک بار ضرور نہانا چاہیے۔

نہانے دھونے کا رواج نیا نہیں ہے۔ یہ بہت پرانا ہے اور پرانے زمانے کے لوگ اس کی ضرورت سے اچھی طرح واقف تھے۔ روم اور یونان میں نہانا دھونا مذہبی طور پر فرض تھا۔ یہودیوں اور ہندوؤں کے مذہب میں بھی غسل عبادت کا ایک حصہ خیال کیا گیا ہے۔ مسلمانوں کے ہاں صفائی اور پاکیزگی کی سب سے بڑی تاکید ہے۔ یہ سب کچھ محض اس لیے ہے کہ نہانے دھونے سے تن درستی قائم رہتی ہے اور تن درستی ہی وہ چیز ہے جو نہ صرف ایک شخص کے لیے بلکہ ساری قوم اور ملک کی ترقی کے لیے سب سے زیادہ ضروری ہے۔ بیمار اور کم زور قوم کبھی ترقی اور شہرت حاصل نہیں کر سکتی۔ یہ دونوں چیزیں صرف تن درست اور طاقت ور قوم ہی کا حصہ ہیں۔

نہانے کا پانی بہت صاف ہونا چاہیے۔ میلے کچیلے پانی سے نہانا ہرگز مناسب نہیں۔ نہانے وقت بدن کو خوب ملنا چاہیے۔ گرمی کے موسم میں دن میں دو مرتبہ صابن مل کر صاف پانی سے نہائیے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو صفیے میں دو تین بار تو ضرور غسل کیجیے۔ خراب صابن کبھی اپنے جسم پر نہ لے لیے۔ اگر ممکن ہو تو نہانے وقت اسفنج سے اپنے بدن کو خوب دھوئے۔ ایسا کرنے سے جلد کے باریک سوراخوں کا منہ کھل جاتا ہے اور ان پر مہا ہوا میل دور ہو جاتا ہے۔ نہانے کے بعد صاف ستھرے تولیے

یا مولے اور کھردرے کپڑے سے بدن کو خوب پونچھ ڈالیے۔ تولیہ اور کپڑا میلانا نہیں ہونا چاہیے۔ نہانے کے بعد بالکل صاف دھسلے ہوئے کپڑے پہنیے۔ اگر نے میلے کپڑے پہن لیے تو اس سے نہانے کا اصل مقصد حاصل نہ ہوگا۔ دوسرے کا تولیہ کبھی استعمال نہ کیجیے۔ اپنا تولیہ الگ رکھیے۔ دوسروں کے سے بدن پونچھنے میں ان کی چھوٹ داریاں آپ کو لگ جائیں گی۔ اگر دھویا، کے پانی سے نہانے کا اتفاق ہو تو غرارہ یا کٹی نہیں کرنی چاہیے۔ نہانے کے عمدہ صاف پانی سے منہ دھولینا چاہیے۔

نہانے کا وقت: نہانے کا عمدہ وقت صبح یا شام کے بعد کا ہوتا ہے رات کا کھانا کھانے سے پہلے کا وقت۔ اگر سوتے وقت آپ کو نہانے کی فرصت ہو تو جو وقت بھی آپ اپنی سہولت کے خیال سے مقرر کر لیں اس کے ہو جائیے، وہی آپ کے لیے ٹھیک رہے گا۔ کھانے کے فوراً بعد خاص طور پر پانی سے نہانا اچھا نہیں۔ اس سے خفاکے ہضم ہوتے وقت معدہ اور آنتوں خون زیادہ چلا جاتا ہے۔ اگر اس وقت ٹھنڈے پانی سے نہایا جائے گا تو رگ رگیں منکڑنے سے معدہ اور آنتوں میں درد ان خون پہلے تیز اور پھر سستہ ہو۔ یہ دونوں صورتیں ہضم خراب کر دیتی ہیں۔ اس لیے ہمیشہ کھانے کے بعد نہائیے۔ داغی اور جسمانی محنت کے فوراً بعد نہانے سے پرہیز کیجیے، خاص ٹھنڈے پانی سے نہانے میں۔ رات کو سوتے وقت اگر جسم کو خوب مل کر غسل کرے تو توغیر بہت اچھی آتی ہے۔

عام طور پر غسل کے متعلق اتنا تو سب ہی کو معلوم ہے کہ گرم یا ٹھنڈا پانی سے نہایا جاتا ہے۔ بعض لوگ گرم پانی سے نہانا پسند کرتے ہیں اور بعض پانی سے نہانے کے شوقین ہوتے ہیں۔ مگر آپ یہ بات اچھی طرح جان لیجیے سب کو گرم پانی سے نہانا مفید ہے اور نہ ٹھنڈے پانی سے۔ اس میں شک مرد پانی سے غسل کرنے میں بڑی خوشی اور تفریح حاصل ہوتی ہے مگر سب کا بعض لوگ سرد پانی سے نہا کر دن بے دن کم زور ہوتے رہتے ہیں۔

غسل کی قسمیں

غسل کئی قسم کا ہوتا ہے مثلاً (۱) ٹھنڈا غسل (۲) نیم گرم غسل (۳) پسینے کا غسل (۵) نمکین غسل (۶) شب کا غسل۔ اگر بھی غسل کی کچھ اور اقسام ہیں جو جلد کی بیماریوں میں بہت مفید ہوتی گندک کا غسل، رائی کا غسل، بھاپ کا غسل، بھوسی کا غسل۔

جانی ہیں اس لیے پسینہ بھی کافی نکلتا ہو۔ جن لوگوں کے جسمانی نظام میں زہر، ہوان کے لیے گرم غسل بہت مفید ہے۔

۴۔ **پسینے کا غسل**، اس غسل میں بدن کو اتنی گرمی پہنچائی جاتی ہو کہ پسینہ آجاتا ہو۔ اس سے جسم کے تمام زہریلے مادے اور فضلات جلد کے سوراخوں سے نکل جاتے ہیں۔ اس طرح گردوں اور مثانے کا بوجھ ہلکا ہو جاتا ہے۔

۵۔ **نمکین غسل**، غسل گرم ہو یا نیم گرم پانی میں ذرا سا سمندر پہاڑی یا معمولی نمک ملا لیا جائے تو یہ بہت مفید اور فرحت بخش ہو جاتا ہے۔ جسمانی طاقت ابھرتی ہے اور مسامات یعنی جلد کے باریک سوراخ سرگرا ہو جاتے ہیں اور اس طرح جسم کی خوب صفائی ہوتی ہے۔ جس پانی میں نمک نہ ہو گرم نہ ہو، نیم گرم ہو تو اچھا ہے۔ اگر نہانے کے پانی میں نصف پونڈ گلو رائنڈ کیلیم ملا لیا جائے تو نہانے کے بعد طبیعت اس قدر شکستہ اور بیٹاش ہو جیسے سمندر سے غسل کر چکے ہیں مگر یہ فرحت اور تازگی حاصل کرنے کے لیے وہ کو کہ جسم کو صاف کرنے کے لیے کپ کوئی رگڑنے والا برش بھی استعمال کریں۔ اگر آلودہ جلد بہت حساس اور نمک سے اس میں جلن اور چھن پیدا ہو جاتی ہو تو نمکین سے پرہیز کیجیے۔

۶۔ **ٹب کا غسل**، اپنے گھروں میں عام طور پر آپ دو طرح سے نہاتے ہیں یا تو کھڑے ہو کر غسل کرتے ہیں یا پانی کے بھرے ہوئے ٹب میں داخل ہو کر نہاتے ہیں۔ بعض کے لیے ٹب کا غسل زیادہ اچھا رہتا ہے۔ سیدھے کھڑے ہونے کی صورت تمام اعضاء ریڑھ کی ہڈی سے لٹکے ہوتے ہیں، مگر ٹب میں لیٹ جانے پر یہ باقی نہیں رہتا اور پانی میں ڈوبے ہوئے جسم پر چاروں طرف سے پانی کا دباؤ ہوا دراند، باہر کے اعضاء کو بڑا آرام ملتا ہے۔ ٹب میں نہانے کے لیے کنکنا پا ہی استعمال کرنا چاہیے، کیونکہ ٹھنڈے پانی سے نہانے کا وقفہ کم ہوتا ہے اور ذہنی دیر کے لیے ٹھنڈے پانی میں گھس کر جلد باہر آ جانا مفید نہیں ہو سکتا۔ لیڈا غسل کرنے کے بعد ٹب میں بیٹھ کر نہانے سے بھی ایک خاص اثر ہوتا ہے۔ اس طرح نہ کوشن باٹھ (SITZ-BATH) کہتے ہیں۔ اس میں بدن صرف رانوں تک پانی میں رہتا ہے اور پیر کا آخری حصہ اوپر کو اٹھا کر پانی سے باہر رکھا جاتا ہے۔ بعض امیر گھروں میں شز باٹھ کے لیے خاص قسم کا ٹب بنایا جاتا ہے لیکن پانی کے معمولی ٹب سے بھی یہ مقصد حاصل ہو سکتا ہے۔ کمر تک پانی میں بیٹھ کر پاؤں کو ٹب کے کنارے پر یا کسی تپائی پر رکھ لیا جاتا ہے۔ شز باٹھ کا پانی ستر ڈگری سے

۱۔ **ٹھنڈا غسل**، ٹھنڈا پانی اور اس کی بوجھار دشا اور کا دل اور دماغ پر بہت اچھا اثر ہوتا ہے۔ اس سے خون کا دوران بڑھ جاتا ہے اور اعصاب کا پورا کارخانہ جاگ اٹھتا ہے۔ ٹھنڈے پانی کی چوٹ کا مقابلہ کرنے کے لیے پورا جسم کام کرنے لگتا ہے، جس کے اثر سے بدن کی گرمی اور انرجی خارج ہونے لگتی ہے اور زائد چربی کی کچھ مقدار جل جاتی ہے۔ اس لیے اگر کوئی ڈیلا تپلا اور کم زور آدمی ٹھنڈے پانی سے نہلے گا تو اس کا وزن کم ہو جائے گا اور اس کے عصبی نظام میں ایسا ہجان پیدا ہوگا جس سے اس کی تن دہستی کو نقصان پہنچے گا۔ اگر آپ پتلے ڈبلے اور کم زور ہیں تو ٹھنڈے پانی سے بالکل نہ نہلیے۔ تن درست اور بھرے بدن والے آدمیوں کو ٹھنڈا غسل مفید پڑتا ہے، موٹے تازے کھلاڑیوں کے لیے ٹھنڈا غسل خاص طور پر مفید ہوتا ہے اور جن کے بدن میں چربی زیادہ ہوتی ہے اور دل کم زور نہیں ہوتا وہ اگر ٹھنڈے پانی سے نہلے تو ان کے جسم کی چربی گھٹ جاتی ہے اور مثاپا بھی کم ہو جاتا ہے۔ اعصاب اور معدے کی کم زوری میں بھی ٹھنڈا غسل فائدہ دیتا ہے۔ کاہل اور آرام طلب حضرات بھی اس سے بہرہ یاب ہو سکتے ہیں۔

۲۔ **نیم گرم غسل**، نیم گرم غسل گرم غسل سے بالکل الگ ہے۔ کٹکنے پانی سے نہانا سکون دیتا ہے۔ اس سے طبیعت کی پریشانی دور ہو جاتی ہے۔ رات کو سونے سے پہلے اگر معتدل اور کٹکنے پانی سے نہالیا جائے تو نہایت عمدہ نیند آتی ہے۔ بے خوابی کے مرض بھی اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اس قسم کے غسل سے جسم کی گرمی کچھ کم ہو جاتی ہے اور گرمی و نرمی کے اثر سے جلد کی باریک گوں کو بڑی تسکین ملتی ہے۔ پٹھوں کے مرکز کو بھی سکون ملتا ہے۔ اسی لیے نیند آ جاتی ہے۔ نیم گرم غسل کے پانی کی گرمی ۹۲ سے ۹۸ درجے فیرن ہائٹ ہونی چاہیے۔

۳۔ **گرم غسل**، اس قسم کے غسل کے پانی کی گرمی ۹۸ سے ۱۱۲ درجے فیرن ہائٹ تک ہوتی ہے۔ اس سے اعضاء کے افعال میں تحریک پیدا ہوتی ہے اور طبیعت میں امنگ آتی ہے، مگر در تک اس غسل کو جاری رکھنے سے اعصاب کم زور ہو جاتے ہیں۔ گرم غسل سے خون کی رگیں پھیل جاتی ہیں اور دل کی حرکتیں بڑھ جاتی ہیں، اور جس قدر پانی کی گرمی بڑھتی جاتی ہے اور کافی مقدار میں پسینہ نکلتے لگتا ہے۔ زیادہ عورتوں کو اور ان لوگوں کو جن کا دل کم زور ہو گرم غسل نہیں کرنا چاہیے۔ گرم غسل کے دوران میں پانی پینا بھی مفید ہوتا ہے۔ اس سے گردوں کا عمل تیز ہو جاتا ہے اور بدن سے زہریلے مواد کو نکلنے میں مدد ملتی ہے۔ چونکہ اس سے خون کی رگیں پھیل

زیادہ ٹھنڈا نہیں ہونا چاہیے۔ معمولی جسمانی صفائی کے علاوہ ستر باتھ بہت سی بیماریوں میں بھی مفید ہو۔ گتنگ کا غسل، رائی، بھوسا اور بھاپ کا غسل جلد کی مختلف بیماریوں میں دیا جاتا ہے۔ ان کا تعلق جسمانی صفائی سے اتنا نہیں ہے جتنا جلدی بیماریوں کے علاج سے ہے، اس لیے ان کا ذکر یہاں نہیں کیا گیا۔

صابن

نہانے کے دوران میں جسم کی مکمل صفائی اور پاکیزگی کے لیے صابن ضرور بدن پر لگائیے۔ دیے تو صابن کو مضر بھی بتایا جاتا ہے کیوں کہ یہ جلد کے قدرتی تیل کو زائل کر دیتا ہے لیکن ہر صابن کے بارے میں یہ بات نہیں کہی جاسکتی بہت تیز اور خراب صابن یقیناً جلد کے قدرتی تیل کو سکھا دیتا ہے۔ بہر حال صابن جس قدر مفید ہو وہ اتنا ہی مضر بھی ہو سکتا ہے اس لیے اس کا انتخاب بہت احتیاط سے کرنا چاہیے۔ صابن کے استعمال کا اصل مقصد صفائی ہے۔ جلد کی چکنائی پیدا کرنے والی گتلیاں ہمیشہ تیل پیدا کرتی رہتی ہیں۔ وہ تیل کھال پر آکر اکٹھا ہوتا رہتا ہے اور سوکھ کر جلد کے باریک سوراخوں (مسامات) کو بند کر دیتا ہے اسے دودھ کرنے کے لیے عمدہ قسم کا صابن لگانا نہایت ضروری ہے۔ اچھا صابن جلد پر جیسے ہوئے تیل کھیل اور تیل کو دودھ کر دیتا ہے۔ اسی کے ساتھ وہ جلد کے پرانے تیل کو صاف کر کے نیا تیل پیدا کرتا ہے جس سے جلد کی چمک، خوب صورتی اور تندرستی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اگر آپ کی جلد بہت نرم اور نازک ہو تو آپ کو صابن کا انتخاب کرنے میں بڑی احتیاط کرنی چاہیے۔ معمولی کپڑے دھونے کے صابن سے کبھی نہ نہائیے۔ اس سے جلد میں خشکی اور جلیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ آپ چاہے کتنا ہی اچھا صابن استعمال کریں اس کا بہت خیال رکھیے کہ جسم سوکنے سے پہلے صابن کو دھو کر جسم کو خوب صاف کر دیجیے اور اس کے اجزاء کو جسم پر لگانا نہ رہنے دیجیے۔

نہا کر بدن سکھائیے

بعض اوقات غسل کرنے کے بعد غسل خانے سے نکلنے پر زکام ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ جسم گیلارہ جاتا ہے، اسے اچھی طرح خشک نہیں کیا جاتا۔ عام طور پر نہانے کے بعد بدن کو تولیے سے صرف تھپتھپالیا جاتا ہے، اس طریقے سے غسل کا پورا فائدہ حاصل نہیں ہوتا۔ سب سے بہتر صورت یہ ہے کہ نہانے کے بعد جسم کو اچھی طرح صاف اور سوکھے تولیے سے رگڑا جائے۔

سر اور گردن کے بالوں کو اچھی طرح پونچھ کر سکھالینا چاہیے ورنہ زکام ہو جانے کا اندیشہ رہے گا۔ لڑکیوں کو بھیگے ہوئے بال شافوں اور گردن پر نہیں

ڈالنے چاہئیں بلکہ انھیں جھٹک کر اور خوب پونچھ کر سکھالینا چاہیے۔

ماسش

جلد کی تر چکنائی کی گتلیاں (غدد شحمیہ سی سی آس گلینڈ) چھوٹی چھوٹی تھیلیوں کی مانند جڑی رہتی ہیں۔ ان کا کام یہ ہے کہ خون سے چمنا مادہ یعنی تیل کھینچتی رہیں اور جلد چکنی اور نرم رہے، سوکھ نہ جائے۔ یہ گتلیاں سر اور چہرہ کی جلد میں زیادہ ہوتی ہیں۔ ان کی نالیاں بالوں کی جڑوں کے قریب اوپری جہ میں ختم ہو جاتی ہیں۔ یہ جو تیل پیدا کرتی ہیں وہ سفید اور چکنی رطوبت کی طرح ہوتا ہے۔ خراب قسم کا تیز صابن استعمال کرنے سے ان گتلیوں کو نقصان پہنچ جاتا ہے اور وہ قدرتی تیل یا چربی رطوبت ٹھیک طور پر نہیں بنا کرتی جس سے جلد چکنی رہتی ہے اور سوکھتی نہیں۔ سردی کے موسم میں بھی جلد عام طور پر خشک رہا کرتی ہے، پھٹنے بھی لگتی ہے جب کسی وجہ سے بھی یہ صورت پیدا ہو تو سمجھ لینا چاہیے کہ چکنائی گتلیاں صحیح طور پر اپنا کام نہیں کر رہیں۔ ایسی حالت میں جلد کو چکنا رکھنا ضروری ہو جاتا ہے۔ چنانچہ نہانے سے پہلے بدن پر ماریل یا زیتون کے تیل کی ماسش کیا کرتے ہیں۔ مصر اور روم میں بھی غسل کے بعد تیل کی ماسش کا رواج تھا۔ اگر غسل کے بعد ماسش کی جائے تو جسم کو تولیے سے اچھی طرح صاف کر لینا چاہیے۔

منہ کی صفائی

صبح سویرے سوکر اٹھنے کے بعد اور رات کو سوتے وقت منہ اچھی طرح صاف کر لینا چاہیے۔ دیے بھی ہر وقت منہ صاف رکھنا چاہیے۔ میلے منہ میں ایک طرح کا تیزاب پیدا ہوتا ہے جو دانتوں کی چمک کو بگاڑ دیتا ہے۔ اس سے جراثیم بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔ چمک خراب ہونے سے دانت کے اندر دلی حصے پر خراب اثر پڑنے لگتا ہے اور دانت گھس جاتے ہیں۔ جو لوگ دن بھر منہ میں پان وغیرہ دبائے رہتے ہیں، وہ منہ کو اچھی طرح صاف نہیں رکھ سکتے۔ پان کھانے اور چونا چلنے سے منہ تو میلارہتا ہے مگر دانت بھی خراب ہو جاتے ہیں۔

دانتوں کی صفائی

روزانہ صبح کے وقت دانتوں کو مسواک، ہمدردن یا برش سے خوب صاف کر لینا چاہیے۔ پیلو، بول اور نیم کی مسواک اچھی ہوتی ہے۔ کھانے کے بعد غذا کے باریک ذرے دانتوں میں پھنسے رہ جاتے ہیں، اگر ان کو صاف نہ کیا جائے تو دانت مرنے کی بیماری ہو جاتی ہے۔ ان ریشوں کو نکالنے کے لیے اچھی طرح کلی کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر کلی سے دانتوں کے درمیانی حصے اچھی طرح صاف

نہ ہو سکیں تو نیم کے تازہ، باریک اور پاکیزہ تنکے سے خلال کرنا چاہیے۔ خلال کرتے وقت پوری احتیاط کرنی چاہیے کہ مسور سے زخمی نہ ہو جائیں۔ خراب اور ایسے تنکے سے جو میلہ ہو کبھی خلال نہ کیجیے۔ اگر خلال کرنے کے بعد عمدہ گرم یا ٹھنڈے پانی میں نمک ملا کر اس سے کٹی یا غورہ کر لیا جائے تو بہت ہی اچھا ہو۔ ایسا بھی ہو سکتا ہو کہ نمک خوب باریک میں کر رکھ لیا جائے اور خلال کرنے کے بعد اٹھلی سے دانتوں پر مل لیا جائے۔

بالوں کی صفائی

میتھے میں کم سے کم ایک بار صابن لگا کر بالوں کو اچھی طرح دھو لینا چاہیے۔ دھونے کے بعد کوئی اچھی قسم کا تیل لگا لینا چاہیے۔ دن میں چند بار کنگھا کرنے سے بال اچھی طرح صاف ہو جاتے ہیں لیکن میلا اور کسی دوسرے کا کنگھا کبھی نہیں کرنا چاہیے۔ بڑے بال تن دستی کے لیے ٹھیک نہیں سمجھے جاتے، اس لیے میتھے میں ایک مرتبہ حمام بنوایا کیجیے۔

ناخنوں کی صفائی

ناخن خوب صاف ستھرے رکھیے۔ ہر کام کرتے وقت آپ اپنے ہاتھ ضرور استعمال کرتے ہیں اور ان کے ساتھ انگلیاں بھی اپنا فرض ادا کرتی ہیں، اس لیے ناخنوں میں میل بھر جاتا ہو۔ اگر اس میل کو صاف نہ کیا جائے تو دبی میل کھلنے میں مل جاتا ہو۔ کھانے کو میل کچیل سے بچانے کے لیے ناخنوں کو صاف رکھنا بہت ضروری ہو۔ بڑے بڑے ناخنوں میں میل بھرنے کی زیادہ گنجائش ہوتی ہو، اس لیے ناخن بڑھنے نہ دیجیے۔ کبھی کبھی انھیں کٹواتے رہتے تاکہ میل بھرنے کی گنجائش ہی باقی نہ رہے بعض لوگ دانتوں سے ناخن کاٹ لیا کرتے ہیں۔ یہ بہت خراب بات ہو، ایسا کبھی نہیں کرنا چاہیے ورنہ ان کا سارا میل دانتوں میں چلا جائے گا اور پھر منہ کے لعاب میں گھل کر پیٹ میں پہنچ جائے گا، جس سے طرح طرح کی خرابیوں کا ڈر ہو۔

آنتوں کی صفائی

آنتوں میں فضلہ بھرا رہنے سے بڑی سخت تکلیفیں ہوتی ہیں۔ چوبیس گھنٹے میں ایک یا دو بار آنتوں کی صفائی ضرور ہو جانی چاہیے۔ اس کا تعلق عادت سے ہو۔ اگر دن میں دو بار یا خانہ جانے کی عادت ڈال لی جائے تو آسانی سے یہ مقصد پورا ہو جاتا ہو۔ جس پاخانے میں آپ جاتے ہیں اس کا صاف ستھرا رہنا بھی بہت ضروری ہو۔ پاخانہ ایسی جگہ جہاں تھوڑی دیر ٹھہرا بھی جاتا ہو۔ اس دوران میں سانس لینے کی ضرورت بھی ہوتی ہو۔ خراب اور گندہ ہوا میں سانس لینا بہت خطرناک ہوتا ہو۔ آنتوں کی صفائی کے لیے ان باتوں کا لحاظ رکھنا چاہیے :- ۱۔ تھوڑی بہت

دور زش کیجیے (۲) مقررہ وقت پر روزانہ پاخانہ جائیے۔ اگر آنتیں اپنا فضلہ پھینکنے پر متوجہ نہیں ہوتیں۔ جو وقت آپ وقت ضرور پاخانہ جانے والیے اور اسے معمولی بات نہ سمجھیے۔ اگر کو تو کوشش کر کے ایک وقت متیقن کریجیے۔ دو چار روز کی ایک مقررہ وقت پر پاخانہ جانے کے عادی ہو جائیں گے۔ (۳) کھائیے۔ (۴) پانی کافی پیجیے۔ صبح سویرے ہی ایک گلاس پا (۵) دست لانے والی دوا میں نہ کھائیے۔ (۶) قبض ہو جائے دوا کی عادت نہ ڈالیے، ورنہ پھر بغیر دوا کے پیٹ صاف نہیں رہنے لگے گا جس سے آپ کا بدن اور دماغ کم زور ہو جائے گا۔

لباس کی صفائی

بارہ کی گرمی، سردی اور نمی سے بچنے کے لیے آپ ہر موسم کپڑے پہننے کے عادی ہیں۔ جازوں میں گرم کپڑے پہنتے ہیں اور موسم چاہے کوئی بھی ہو اور آپ کے جسم پر کپڑے ہوں یا ٹھنڈ۔ اسی طرح ضروری ہر جیسے جسم کی صفائی۔ خاص طور پر اندر والا صفائی بہت زیادہ اہم ہو۔ اسے جلدی جلدی بدلنا بھی چاہیے جلد کے قدرتی تیل کی وجہ سے جلد گندہ اور میلا ہو جاتا ہو۔ ایک بار کپڑے بدل دینے چاہیے۔ اگر پسینہ یا پانی سے کپڑے بھیگ تبدیل کر دینا چاہیے۔ کسی دوسرے آدمی کے پہنے ہوئے کپڑے پر بیماریوں کے آثار سے ہونے کپڑوں سے بہت زیادہ بچنے کی ضرور ہو تو انھیں اچھی طرح دھوا کر پہننا چاہیے۔ کپڑے گرم پانی اور چاہیے، پھر انھیں دھوپ میں خشک لینا چاہیے۔ دھوپ کے ہا ہونے کپڑوں کو بھی تیز دھوپ میں رکھنے کے بعد پہننا چاہیے۔ استری خوب گرم کر کے پھیر لینی چاہیے۔ جب آپ کے شہر میں کو تو دھوپ کے دھوئے کپڑوں کے استعمال میں ان باتوں کا بہ چاہیے۔

جسمانی صحت کے سات اصول

جسمانی صفائی میں کتنا ہی اہتمام کیا جائے جب تک نہ کیا جائے گا۔ مقصد حاصل نہیں ہوگا :- (۱) کثیف اور مہ اور گندہ پانی سے ۳۰، خراب اور کثیف ہوا سے (۳) میلے،

ڈاکٹر محمد افضال حسین قادری

سے اوپر ہے اور ان میں سے بیشتر مصابین امریکی، جرمنی، فرانسیسی اور
برطانوی یونیورسٹیوں کی درسی کتابوں میں شامل ہیں۔

ڈاکٹر قادری صاحب کا تحقیقاتی کام حشری صوریات یا علم
اشکال الاعضاء حشرات INSECT MORPHOLOGY

پرچہ اس میں (MECHANISM OF FEEDING PIERCING AND SUCKING
IN INSECTS) خاص طور پر قابل ذکر ہے جس میں ڈاکٹر

قادری صاحب نے بین الاقوامی ماہرین حشرات ویر (WEBER)
اور سنوڈ گراس (SNODGRASS) کے نظریات میں اہم

تبدیلی کی ہے۔ ۱۹۵۴ء میں فیلو پاکستان اکیڈمی آف سائنس

(FELLOW OF PAKISTAN ACADEMY OF SCIENCE)

منتخب ہوئے۔

۱۹۵۴ء کی تعطیلات گرامیں امریکا کا دورہ کیا، جہاں بہت سی
یونیورسٹیوں میں خطباتی لیکچر دیے۔ گزشتہ چند سال سے ڈاکٹر قادری
کی زیر نگرانی کراچی یونیورسٹی میں بنیادی حشریات کا تحقیقی اسکول اور
بحری حیوانیات کے تحقیقی ادارے قائم ہیں جن میں کئی اساتذہ اور
طلباء اعلیٰ تحقیقاتی کام کرتے ہیں۔ ان اداروں کو بین الاقوامی امداد بھی
مل رہی ہے۔ تحقیق کے سلسلے میں ندامتی و جنگلاتی، حشریات، طفیلیات
اور بحری حیوانیات (MARINE ZOOLOGY) کے مختلف
مسائل پر کام جاری ہے۔ آج کل بھی یونیسکو (UNESCO) کے بحری
تحقیقاتی ادارے کے شعبہ حیوانیات کے مشیر کی حیثیت سے کام کر رہے ہیں۔
۱۹۶۰ء میں پاکستان سائنس کانفرنس کے شعبہ حیاتیات کے صدر منتخب
ہوئے۔ ۱۹۶۰ء میں انقلابی حکومت پاکستان کے ٹریکل ریفارمیشن
کے ممبر رہے۔

مقام پیدائش۔ بدایوں (انڈیا) مئی ۱۹۱۰ء

ابتدائی تعلیم اسلامیہ اسکول بدایوں میں اور ۱۹۳۵ء تا ۱۹۳۷ء
بی تعلیم پائی۔ اس کے بعد ۱۹۳۷ء سے ۱۹۵۰ء تک مسلم یونیورسٹی،
میں درس و تدریس کی خدمت انجام دی۔ ۱۹۳۷ء میں مسلم یونیورسٹی،
سے فرسٹ کلاس فرسٹ ایم۔ ایس۔ سی۔ کی ڈگری شعبہ حیوانیات
کی۔ ۱۹۳۶ء میں مسلم یونیورسٹی علی گڑھ سے اور ۱۹۳۸ء میں
برسٹی سے پی۔ ایچ۔ ڈی کی ڈگریاں حشریات میں حاصل کیں کچھ
سے واپس آکر مسلم یونیورسٹی علی گڑھ میں حشریات کا ایک تحقیقاتی
لم کیا، جو ہندوستان میں اس قسم کا سب سے پہلا ادارہ تھا اور اسے
امی سترت حاصل ہوئی۔ اسی دوران میں مسلم یونیورسٹی علی گڑھ نے
ایس۔ سی۔ کی ڈگری عطا کی جو اس یونیورسٹی کی سب سے پہلی ڈی۔ ایس۔
ڈگری تھی۔ ۱۹۳۵ء میں نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف سائنس انڈیا کے
بسرچ فیلو رہے۔ ۱۹۴۰ء میں آل انڈیا مسلم ایجوکیشن کمیٹی کے ممبر
۱۹۴۸ء میں رائل اینٹومالوجیکل سوسائٹی و ڈوالوجیکل سوسائٹی،
کے رکن منتخب ہوئے۔

۱۹۵۰ء میں پاکستان آئے۔ یہاں فارسٹ کالج ایسٹ آباد میں دو
سہ پروفیسری کے فرائض انجام دیے۔ ۱۹۵۱ء سے کراچی یونیورسٹی
اور اس کی تشکیل میں اہم کام کیا اور ۱۹۵۲ء سے اس یونیورسٹی میں
نہ صدر شعبہ حیوانیات فائز ہیں۔ ساتھ ہی پہلے ڈین فیکلٹی آف سائنس
بنے اور اس عہدے پر کئی سال سے متواتر کام کر رہے ہیں۔ ۱۹۵۲ء
بٹی فک سوسائٹی آف پاکستان کی بنیاد ڈالی اور ابتدا سے بحیثیت
زازی کام کر رہے ہیں۔ اس کے علاوہ سائنٹسٹ (انگریزی رسالہ)
بڑ ہیں۔

ہندوستان، پاکستان، انگلینڈ، امریکا اور جرمنی کے بہت سے
فک رسالوں میں تحقیقی مضامین شائع ہوئے جن کی تعداد پچاس

صحت اور دانت



صحت کا دار و مدار دانتوں پر ہے۔ دانتوں کو مضبوط اور مسوڑھوں کو صحت مند رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ انھیں کثیر لگنے سے محفوظ رکھا جائے کیونکہ اس سے بڑی بڑی بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ ہمدرد منجن، جسے بے شمار تجربوں اور تحقیقات کے بعد مکمل کیا گیا ہے دانتوں کے لئے بے حد فائدہ مند ہے۔ مندرجہ ذیل اسباب کی بنا پر آپ کو اسی کا انتخاب کرنا چاہئے۔

صفائی اور مالش :- ہمدرد منجن اندر تک پہنچ کر دانتوں کو اچھی طرح صاف کرتا ہے۔ انگلی کی مدد سے مسوڑھوں کی بھی مالش اور ورزش ہو جاتی ہے جو دانتوں کے لئے بے حد ضروری ہے۔ ہمدرد منجن کے باقاعدہ استعمال سے نگوین وغیرہ کے دھبے دور ہو جاتے ہیں اور دانتوں میں قدرتی چمک پیدا ہو جاتی ہے۔

خوش ذائقہ :- ہمدرد منجن خوش ذائقہ ہے اور اس کے ٹھنڈے اثرات بچے اور بڑے سب پسند کرتے ہیں۔

خوش گوار :- ہمدرد منجن کی دیرپا خوشبو منہ کی بدبو کو دور کر دیتی ہے۔



ہمدرد منجن

مسکراہٹ میکش اور دانتوں میں پتھریوں کی چمک پیدا کرتا ہے



ہمدرد دواخانہ (وقف)، پاکستان
کراچی۔ لاہور۔ ڈھاکہ۔ چٹاگانگ

ناتخ طبت واطبا

ناظم جہاں حکیم محمد اعظم خان

سکھو شریچاند پوری

محمد اعظم خان نام اور ناظم جہاں خطاب تھا۔ والد محترم کا نام شاہ اعظم خان تھا جو فن طب میں حکیم سعد اللہ خان عرف شعرا اخوندزادے کے شاگرد تھے اور سعد اللہ خان نے حکیم شاہ از خان تلمیذ حکیم ثناء اللہ خان بریلوی سے اس فن کی تعلیم حاصل کی تھی۔ حکیم اعظم خان آخری دوسرے سب سے بڑے مسند طب اور طبیب تھے۔ انھوں نے اپنی عمر عزیز کا بہر قیمتی لمحہ تصنیف و تالیف اور طب کی عملی خدمات ہی کے لیے وقف رکھا اور سائنس کی تمنا اور صلہ کی پروا کیے بغیر اسی کام میں مشغول رہے بعض اوقات

میں ان کا تذکرہ کیا ہے۔

طب میں اعظم خان دو واسطوں سے نواب محمد الملک سیالوی خاں کو شاگرد تھے۔ ان دو واسطوں سے مراد حکیم مولوی نور الاسلام اور ان کے چچا حکیم اسماعیل کی ذات سے ہے۔ اعظم خان صاحب نے اپنی رانی اور شش اور طبعی ذوق ہی سے مختلف علو میں قابلیت پیدا کی، کیونکہ باپ کے سارے ماطفت سے وہ ۱۴ سال کی عمر ہی میں محو ہو گئے تھے۔ یہ آغاز شباب کا وہ خطرناک مرحلہ ہے، جہاں انسان کامرانی اور تباہی کے دور رہے پر اکھڑا ہوتا ہے۔ ایک طرف آزادی اور عیش و آرام کی دل ربائیاں ہوتی ہیں، دوسری طرف فرائض اور انسانی ذمہ داریوں کی وادی پُر خار۔ ایسی شخصیتیں، جو فعال ہوتی ہیں، ہمیشہ اسی طرف بڑھتی ہیں جدھر مشکلات ہوں۔ دشواری حیات کی ان کی نگاہ میں کوئی اہمیت نہیں ہوا کرتی، بلکہ ان کی زندگی آسانوں کے جہوم میں گھر کر دشتوار ہو جاتی ہے۔



بائیس سال کی نزدیک اعظم خان اپنے وطن رام پور ہی میں رہے اور غالباً یہی وہ زمانہ ہے جب انھوں نے اپنے یگانہ روزگار اساتذہ سے طب اور مختلف علم کی روشنی حاصل کی بائیس برس کے سن، یعنی ۱۲۵ھ میں انھوں نے سرزمینِ ملو کو خیر باد کہا اور بھوپال آ گئے۔ یہاں کا ماحول علما اور فضلا کو جذب کرنے میں شروز ہی سے ایک خاص امتیاز کا حامل رہا ہے۔ چنانچہ نواب سکندر جہاں کے شوہر نواب جہانگیر محمد خاں صرف نواب دولہا کی سرکار میں بہرہ ورمہ الطبا لازم ہو گئے تخواہ تیس برس پہلے ماہد مقرر ہوئی ۱۲۵ھ میں نواب جہانگیر محمد خاں کو اختیارات حاصل ہوئے تو انھوں نے دستور پلے ماہوار تخواہ (ذات) مقرر کی اور دستور پلے ماہانہ ہاتھ اور بالکی کے مصرف میں دیے جانے لگے۔ ہاتھی نواب صاحب نے اپنی سرکار سے منایہ کیا۔ اسی کے ساتھ ساڑھے تین ہزار سالانہ کی آمدنی کے دگواؤں بھی جاگیر کے طور پر مرحمت فرمائے ناظم جہاں کا خطاب بھی نواب جہانگیر محمد خاں ہی کا عطا کیا ہوا ہے

لکھنے میں اتنے محو ہو جاتے تھے کرات کو جب قلم رکھ کر آرام کی غرض سے اٹھتے تو صبح کی اذان ہو جاتی اور مرغ بانگ دینے لگتے۔ کبھی ان کو سوچتے کہ ناحق اپنی جان پر اتنی مصیبت گوارا کر رکھی ہے۔ یہی بہتر ہے کہ سو دوں کو نذر آتش کر دیا جائے، لیکن انھیں اپنے فن سے خلوص تھا، اس لیے اپنے فرائض سے کبھی فراغتیا نہیں کیا اور پوری لگن سے لکھتے رہے۔ ان کے عزم و ارادہ کی آہنی طاقتوں کا اندازہ کرنے کے لیے اتنا جان لینا کافی ہو گا کہ اکبر اعظم کی تالیف پر انھوں نے تیس سال اور محیط اعظم کی تالیف پر اٹھارہ سال صرف کیے اور اس کا کوئی صلا انھیں نہیں ملا۔ ان کے نزدیک سب سے بڑا صلہ ہی تھا کہ وہ ادب فن کی رہنمائی کے لیے ایسے چراغ روشن کر گئے، جن کی روشنی کبھی مدہم نہ ہوگی۔ حکیم اعظم خان نے صرف، نحو، منطق اور حکمت کی تعلیم مولوی عبدالرحیم صاحب ولد حاجی محمد سعید صاحب اور مفتی شرف الدین صاحب سے حاصل کی۔ یہ دونوں صاحبان رام پور ہی کے باشندے تھے۔ نواب صدیق حسن خاں صاحب نے اپنی کتاب ابجد العلوم

نواب صاحب کی وفات کے بعد غالباً اعظم خاں صاحب کے لیے بھوپال کی نعمانی کوئی دل چسپی باقی نہ رہی تھی اور وہ بھوپال چھوڑنا چاہتے تھے، چنانچہ حکیم وارث علی خاں کی تحریک پر مہاراجہ سیاجی راؤ فرماں دے کر بروہ نے پانچ سو روپے ماہانہ پر انھیں اپنے یہاں طلب کیا، مگر نواب سکندر جہاں نے اُن کا بھوپال سے جانا پسند نہ کیا۔ لیکن ایک وقت آیا جب نواب سکندر جہاں صاحب سے ناموافقت ہو گئی اور حکیم اعظم خاں اس دل کش ماحول سے جدا ہونے پر مجبور ہوئے، جس کے واسطے ایک طرف جمیلوں کا شفاف پانی لہریں لیتا ہے، دوسری جانب دندیا چل کے خوبصورت پہاڑی سلسلے ہیں، جن کے سینوں میں اُن گنت تہذیبی امانتیں پوشیدہ ہیں۔

مہاراجہ کوجی راؤ ہلکرنے دو سو روپے ماہانہ پر انھیں بلا لیا اور بعد میں ترقی دے کر تنخواہ ساڑھے تین سو روپے کر دی۔ اعظم خاں صاحب کی مشہور کتاب عظیم جو کئی جلدوں میں ہے، مہاراجہ ہی کے نام منسوب ہے۔ اس کتاب میں برصغیر کی بڑی بوٹیوں کا تذکرہ کیا گیا ہے۔ اعظم خاں صاحب نے اس کی تالیف میں بڑی جگر کاوی اور داغ سوزی سے کام لیا ہے۔ یہ کتاب اندر ہی میں تالیف کی گئی ہے۔ حکیم نجم الغنی خاں جو اعظم خاں صاحب کے شاگرد بھی ہیں اور خواہزادے بھی بیان کرتے ہیں کہ اعظم خاں نے مجھ سے کہا تھا کہ تذکرۃ الہند میں ہندی دواؤں کے جو سنسکرت نام درج کیے گئے ہیں، ان کے معانی نہیں سمجھ گئے۔ اعظم خاں صاحب چند الفاظ لکھ کر اندر کے بندت کے پاس بھیج دیا کرتے تھے، جو سنسکرت کا بہت بڑا عالم تھا۔ وہ اس کے معنی لکھ دیا کرتا تھا۔ اس طرح تمام سنسکرت کے ناموں کا عقلی ترجمہ مکمل ہو گیا، جو ہر فارسی نام کے سامنے کتاب میں لکھ دیا گیا ہے۔ اکیر اعظم کو مہاراجہ کوجی راؤ کے نام معنون کیا گیا تھا۔ ایک مرتبہ نواب کلب علی خاں صاحب نے اعظم خاں صاحب سے کہا تھا کہ اکیر اعظم کو آپ نے مہاراجہ کے نام معنون کر دیا، کوئی کتاب ہمارے نام سے بھی منسوب کیجیے، چنانچہ شروع میں محیط اعظم کو انھیں کے نام سے معنون کیا گیا تھا اور نواب صاحب کی مدح میں ایک ناری نظم بھی شامل کتاب کی گئی ہے، جس میں ایک جگہ نواب صاحب کی شان میں خدیو کا لفظ آیا تھا۔ اُسے نواب صاحب نے خود ہی شاہ کے لفظ سے بدل دیا تھا۔ اسی درمیان میں نواب کلب علی خاں صاحب کا انتقال ہو گیا اور وہ کتاب کی طباعت کے سلسلے میں کوئی رقم دے سکے، اس لیے محیط اعظم کو مہاراجہ کوجی راؤ کی جانشین سیواجی راؤ ہلکرنے کے نام معنون کر دیا گیا۔

اعظم خاں صاحب کا زیادہ وقت تصنیف و تالیف میں صرف ہوتا تھا،

مگر اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ وہ عملی خدمات سے غافل تھے۔ درحقیقت میں ان کی معلومات نہایت وسیع تھیں۔ بڑی کتابوں کے مطالبات اور حافظ طبعیوں کی پُرانی ترکیبوں کو استعمال میں لاتے تھے۔ معاملات کے فن کے احوال اور مستند کتابوں کے مضامین انھیں خوب یاد تھے۔ عکبر ہیں کہ جس زمانہ میں وہ سدیدی پڑھ رہے تھے، جب کسی مرض کا بیمار تو کتاب کی عبارت پوری ہونے سے پہلے ہی اعظم خاں صاحب اس صاف و سلیس زبان میں بیان کر دیا کرتے تھے۔ اسی کے ساتھ اطباء تجربات کا ذکر بھی کر دیا کرتے تھے۔

سیواجی راؤ ہلکرنے کے عہد حکومت میں اعظم خاں صاحب کا ماہانہ پنشن مقرر ہو گئی تھی۔ انھیں درگزرہ کی شکایت ہو گئی تھی جس پر غلامیں بڑی احتیاط لگنے لگے تھے۔ آدھ پاؤ آٹے کے دو پکچے دپہر کو اور کدو شوربے میں بھگو کر کھا لیتے تھے۔ اگر کوئی اور چیز سامنے آتی تو بہت صرف چکھنے کی حد تک کھا لیا کرتے تھے۔ نماز روزے کے بے حد پابند کی کمزوری میں بھی یہ فرائض کبھی ترک نہیں کیے۔

آنکھوں سے معذور ہو گئے تھے۔ نزول المار (موتیابند) کی وجہ نازل ہو گئی۔ اندر ہی میں ایک ڈاکٹر سے آنکھیں بنوائی تھیں، کچھ عرصہ تک آیا، لیکن پھر بصارت معدوم ہو گئی۔

اعظم خاں صاحب نباض بھی بہت بڑے تھے۔ جوانی میں شہ دل چسپی تھی اور ادب میں غریبیں کہہ دیا کرتے تھے۔ اندر راؤ بھوپال کے مشاعرہ غریبیں اکثر بھیج دیا کرتے تھے۔ راجہ کے شاگرد تاج اور ملکیوں وغیرہ کے ساتھ صحبتیں رہتی تھیں۔ اعظم خاں صاحب کرتے تھے۔ چند اشعار یہ ہیں:

تیز رفتاری کا ہم سے سیکھ لے فن اے صبا
کیا پڑی پھرتی ہے تو سرگشتہ بن اے صبا

کرنا کلام آپ سے دشوار ہو گیا
عاشق میں کیا ہوا کہ گنا ہمار ہو گیا

اب اٹھائی نہیں جاتی ہے جفا اے کاکل
کہیں مل جائے مرے سر سے بلا اے کاکل

کاکل کے پیچ سے مرے دل کو نکال دے
یارب! تو اس بلا کو مرے سر سے نال دے

اعظم خاں صاحب کی ایک ٹیٹی بھی تھی، مگر یہ دونوں اولادیں ان کی
بھی ہیں اللہ کو پیاری ہوگئی تھیں۔

اعظم خاں اور غشی امیر احمد سینائی ایک ہی پیر یعنی میاں امیر شاہ صاحب
بیعت تھے، جن کا حزار رام پور میں مرجع انام ہے۔

۱۳۔ اپریل سنہ ۱۹۴۷ء مطابق ۲۴۔ محرم ۱۳۶۶ھ کو بروز روز شنبہ اعظم
صاحب نے اندور ہی میں انتقال کیا اور نواب غفور خاں کی پھاؤنی کے گور
میں اپنے مکان اور باغیچہ کے سامنے سپرد خاک کیے گئے۔ آغا کمال الدین سنجاری
جو رام پور میں مقیم تھے، ایک طویل نظم تاریخ انتقال کے طور پر لکھی جس کے چند
یہ ہیں:

شد کمال امروزیاراں قدر آسائے ہند
گشت مرجاں خیز بازم حشم گوہر زانے ہند
اے دریغ درد و بازم شہسوار مرگ تاخت
برد بر تاراج یکتا لولوئے لالائے ہند
باز شد اندر جہاں درد زبان مردماں
اے دریغ درد از آں گوہر یکتائے ہند

حادثۃ ازدار دنیا رفت کاں در علم طب
بود ز افضاں خدا جاں سپ دلوتائے ہند
آں کمرودہ زندہ می شد از مسیحائے دشت
خفت بر خاک یہ اے ولئے ہند لائے ہند
خان دریا دل محمد اعظم عالی گہر
اے درینا رخت معنی بست ازو بنائے ہند
مرگ این عالی گہر زیب حکیم نام قد
نیست در آفاق غیر از ماتم غلٹائے ہند
می تو انم گفت در آفاق یاراں بعد ازیں
ہمچو او دیگر نہ بیند دیدہ بینائے ہند
گفتم اے سحر جہاں ماتم سرائے مرگ کیست
گفت مرگ خان صاحب بڑی سینلے ہند

۲۰۔ ۱۳ بجری

باقیہ

ہم مسافر اس سر میں آج ہیں توکل گئے
دیکھا اس غلو کو کچھ جل گئے کچھ گل گئے
فارسی میں بھی طبع آزمائی کرتے تھے۔ اکبر اعظم جلد اول میں ایک فارسی مناجات
جس سے درد اور خلوص پکارتا ہے:-

باتقرب ست د عالم بجناب ارحم
کہ غفور است دود و دامت در و د عالم
نفس آثار من زد ہمہ کارم بر ہم
یا الہی مددے بہر رسول اکرم
غرق بحر گنہ ام کن مدد و محمد سیدی
نیست گیرندہ بجز ذات تو دستم محکم
مناجات میں کتاب کی تالیف کا اصل مقصد بھی بیان فرماتے ہیں:

تصد تالیفم ازیں نسخہ منافع عام است
ساز مقبول ہمہ ہرچہ برآمد ز قلم

پہلے لکھ چکا ہوں کہ تصنیف و تالیف کے سلسلہ میں اعظم خاں صاحب نے جو محنت و
اشت کی ہے، اس میں کسی صلیب یا انعام کی حرص شامل نہیں، بلکہ یہ سب کچھ
بست فن اور رفاہ عام کی نیت سے کیا گیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ان کی دعا مستجاب
ہوئی اور نہ صرف اکبر اعظم ہی کو بلکہ ان کی جملہ تصانیف کو قبول عام حاصل ہوا اور
باب فن آج تک ان کو سرانگھوں پر رکھتے ہیں۔

اعظم خاں صاحب کی معنوی اولاد اب تک کتابوں کی شکل میں زندہ ہے۔
ہری اولاد میں ایک لڑکا محمد افضل خاں تھا، جس کا ذکر انھوں نے اکبر اعظم جلد اول
میں اپنے ایک شاگرد کے ساتھ اس طرح کیا ہے:

باوصف و خدو علائق و کرد و عوائق کمر بستہ بر میان جاں بستہ و تکلیف محنت
ادب بنظر افادہ عام و نفع تام برخود روا داشتہ بتسویہ این کتاب جامع لغوائہ و خاتم
برسوت اختتام آں پاس خاطر فرزند عزیز تر از جان محمد افضل خاں اعطاء اللہ
مانانما و نہما کلاماً و عزیز تلمیذ رشید حافظ قرآن مجید حکیم سید عبدالسلام حفظہ اللہ
علامہ لمحوط خاطر لود۔

خودکشی کے اعداد و شمار

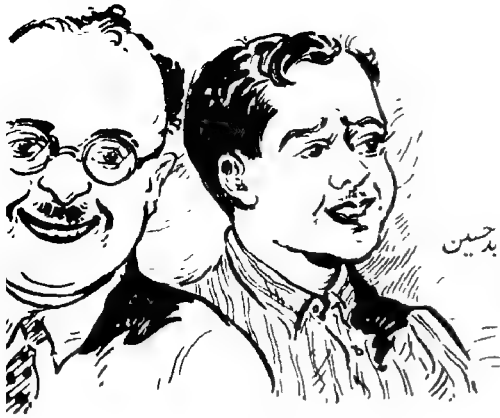
عالمی ادارہ صحت نے ۳۴ ملکوں میں خودکشی کا مفصل جائزہ لینے کے بعد جو رپورٹ شائع کی ہے، اس کے مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ ۱۹۵۹ء تک ترقیلی ترتیب کے اعتبار سے مغربی برلن، مشرقی جرمنی، ہنگری، آسٹریا، فن لینڈ، سوئزرلینڈ، جاپان اور ڈنمارک میں خودکشی کا سب سے زیادہ رہی ہے۔ ان کے برعکس اٹلی، اسپین، آئرلینڈ، ریاست ہائے متحدہ کے سفید فام باشندوں، کولمبیا اور کوسٹاریکا میں کم شرح رہی ہے۔

مجموعی طور پر سب عمروں کا لحاظ رکھا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ مردوں کی بہ نسبت عورتیں کم خودکشی کرتی ہیں۔ البتہ صرف ۱۵ سے ۱۹ سال روپ میں اس کلیے سے استثناء باعث دل چسپی ہے۔ اس گروپ میں آنے والی لڑکیوں نے وینی زویلا، اسرائیل، سیلون، مغربی جرمنی، اٹلی لنگال میں زیادہ تعداد میں خودکشی کی۔

دونوں جنسوں میں عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ خودکشی کی واردات میں بھی اضافے کا عام رجحان پایا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ ۶۰ سے ۶۹ یا ۷۰-۷۹ سال عمر والے گروپوں میں مردوں کی حد تک یہ رجحان انتہا کو پہنچ گیا ہے۔ اس سے قبل کے دس سال میں عورتوں میں یہ رجحان انتہا کو پہنچا ہوا تھا۔ عالمی ادارہ صحت کے جائزے میں بہت سے ملکوں کے لیے خودکشی کی جو شرح درج کی گئی ہے، اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ۱۹۵۱ء اور ۱۹۵۹ء میں خودکشی کے رجحانات میں کوئی کمی یا بیشی نہیں ہوئی (مندرجہ ذیل نقشہ ملاحظہ ہو) اس نقشے میں ہر ایک لاکھ کی آبادی پر خودکشی کا تناسب ۱۹۵۱ء میں بعض ملکوں میں ہر جنس کا تناسب دکھایا گیا ہے:-

ملک	۱۹۵۱	۱۹۵۳	۱۹۵۵	۱۹۵۷	۱۹۵۹	ملک	۱۹۵۱	۱۹۵۳	۱۹۵۵	۱۹۵۷	۱۹۵۹
جنوبی افریقہ	۱۰۰۱	۱۱۰۹	۱۱۰۳	۱۱۰۵	۱۲۰۴	ہنگری	-	۱۰۰۲	۱۰۰۶	۱۰۰۸	۱۰۰۹
کینڈا	۷۰۴	۷۰۱	۷۰۱	۷۰۵	۷۰۴	آئرلینڈ	۲۰۶	۲۰۸	۲۰۸	۲۰۸	۲۰۸
ریاست ہائے متحدہ - سفید فام	۱۱۰۱	۱۰۰۸	۱۱۰۰	۱۰۰۵	۱۱۰۵	اٹلی	۶۰۸	۶۰۸	۶۰۸	۶۰۸	۶۰۸
ریاست ہائے متحدہ - غیر سفید فام	۳۰۱	۳۰۸	۳۰۸	۳۰۸	۳۰۳	نیدرلینڈز	۶۰۰	۶۰۰	۶۰۰	۶۰۰	۶۰۰
سراٹیل	۶۰۵	-	۵۰۵	۸۰۱	۷۰۰	ناروے	۶۰۵	۶۰۵	۷۰۰	۷۰۰	۷۰۰
جاپان	۱۸۰۳	۲۰۰۴	۲۵۰۲	۲۴۰۳	۲۵۰۷	پرتگال	-	-	-	-	-
آسٹریا	۲۲۰۷	۲۳۰۴	۲۳۰۴	۲۳۰۹	۲۴۰۸	اسپین	۵۰۹	۵۰۹	۵۰۹	۵۰۹	۵۰۹
بلجیم	۱۳۰۹	۱۳۰۵	۱۳۰۵	۱۳۰۸	۱۳۰۱	سوئڈن	۱۰۰۲	۱۰۰۶	۱۰۰۸	۱۰۰۸	۱۰۰۹
ڈنمارک	۲۳۰۶	۲۴۰۱	۲۳۰۳	۲۳۰۱	۲۱۰۰	سوئزرلینڈ	۲۱۰۱	۲۱۰۸	۲۱۰۶	۲۱۰۶	۲۱۰۶
فن لینڈ	۱۵۰۷	۱۷۰۴	۱۹۰۹	۲۱۰۹	۲۰۰۰	انگلستان اور ویلز	۱۰۰۲	۱۰۰۸	۱۰۰۸	۱۰۰۸	۱۰۰۸
ناروے	۵۰۱۵	۱۵۰۳	۱۵۰۹	۱۶۰۵	۱۶۰۹	شمالی آئرلینڈ	۴۰۱	۴۰۱	۴۰۱	۴۰۱	۴۰۱
ہیٹی	۲۹۰۰	۲۷۰۰	۲۷۰۰	۲۷۰۰	۲۷۰۰	اسکاٹ لینڈ	۵۰۴	۵۰۵	۵۰۵	۵۰۵	۵۰۵
یڈرل ری پبلک آف جرمنی	۱۸۰۲	۱۸۰۲	۱۹۰۲	۱۸۰۲	۱۸۰۷	آسٹریلیا	۹۰۵	۹۰۵	۹۰۵	۹۰۵	۹۰۵
مغربی برلن	۳۵۰۴	۳۷۰۳	۳۷۰۳	۳۷۰۹	۳۳۰۹	نیوزی لینڈ	۹۰۹	۹۰۹	۹۰۹	۹۰۹	۹۰۹

ہنسی



ڈاکٹر سید عابد حسین



کپڑا باندھ کر اس میں سے پانی انڈیلا جائے۔ ایک بار مدور کو انہایت ثقہ جلسہ کا واضح رہے کہ مدوح سودھی ہر اعتبار سے اُمتِ منتخب کیا۔ بے چارے جھمکتے ہوئے صدارت کی کرسی تک پہنچے، ہوئے بیٹھ گئے، لیکن جب اٹھ کر حاضرین سے خطاب کرنا پڑا تو

لوگ سمجھتے ہیں کہ جس طرح جلد پہلو بدلتا ہے چینی کی علامت ہے، منہ پھیلا کر رہ جانا تعجب کی علامت ہے، تیوری چڑھنا غصہ کی علامت ہے، رونے کی علامت ہے، اسی طرح ہنسنے کی علامت ہے۔ اگر کوئی بے چارہ کہے کہ ہنسی صرف بعض صورتوں میں خوشی کی نشانی ہے، ورنہ اس سے زیادہ تر اور جذبات و کیفیات کا اظہار ہوتا ہے تو وہ یقیناً مسخرا یا دیوانہ یا فلسفی سمجھا جائے گا اور اس کی ذات کی اہمیت لوگوں کو اس قدر متوجہ کر لے گی کہ اس کے قول کو مقابلہ بے وقعت سمجھ کر چھوڑ دیا جائے گا۔



عام طور پر دیوانوں کو ہنسی سے کم دوفی ہوتا ہے لیکن پھر بھی ہنر نایاب نہیں ہیں، ان کی ہنسی کو خوشی اور سگفتہ دلی سمجھا جس ملو ہے، بلکہ ایک دوست کا تجربہ ہے کہ کبھی کبھی انسان پر اس کے سد جسمانی شدائد گزر جاتے ہیں کہ اسے اپنی خطلے اجتہادی کا حق ایفہر مستقل دیوانگی سے قطع نظر ان صورتوں میں بھی جب کہ قوی جذبے کا میحان یا اشد کا اثر عارضی طور پر عقل میں فتور پیدا کر ایسے لوگوں کی بے سبب ہنسی دیکھنے اور سننے والوں کو دھوکہ د شراپی یا اس کے مقابلہ میں مسکین بھائی افونی اور جانڈو باز کو خندہ آزمائی کی مثالیں تو بہت ملتی ہیں، لیکن غصہ یا رنج سے

مگر حقیقت یہ ہے کہ ہنسی گونا گوں جسمانی اور دماغی کیفیات کی ترجمان ہوتی ہے۔ سب سے پہلی مثال جو ذہن میں آتی ہو وہ اعتقان الرجم وغیرہ کے مریضوں کی ہنسی ہے۔ اس ہنسی اور خوشی کی ہنسی میں امتیاز کرنے کے لیے قوتِ مشاہدہ کی یا ایک بینی کی زیادہ ضرورت نہیں جس نے اس مرض کے شدید دوروں کے وقت مریضوں کے وحشت ناک یتم کو دیکھا ہے، یا ان کے ہولناک قہقہوں کو سنا ہے اس کے روز گئے ضرور کھڑے ہو گئے ہوں گے۔ بعض لوگ جنہیں ایسے مریضوں کی تیمارداری عرصہ دراز تک کرنے کا اتفاق ہوا ہو وہ جانتے ہیں کہ دماغ پر اس ہنسی کی ایسی سمیت مستولی ہو جاتی ہے کہ اس کے بعد کچھ دن تک اچھے بھلے آدمی کے خوشی کے قبضے سے بھی ذرا دیر کے لیے بدن میں ہنسی پیدا ہو جاتی ہے۔

وہ لوگ بھی جنہیں اعتناق الرجم جیسے شدید مرض کی نہیں بلکہ معمولی معف قلب کی شکایت ہوتی ہے، اکثر بے جا اور بے تحاشا ہنسا کرتے ہیں۔ اب صاحبِ تحہ جو سلام کا، استفسار مزاج کا، وقت پوچھنے کا، غرض ہر باب جواب ایک دے ہوئے قبضے سے بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ بہت سے چھوٹے بوٹے غیر مربوط قہقہوں سے دیا کرتے، جس طرح ایک پتلے مہدی صراحی میں

دیوانہ وار مہنے لگنا اس قدر عام نہیں ہے۔

اگرچہ غصہ اور رنج میں ہنسی آنے کی مثالیں عام طور سے نہیں ملتی لیکن جس کسی کی نظر سے بہت سے چہرے مختلف قلبی کیفیتوں کا اظہار کرتے ہوئے گزرے ہیں اور اس نے انہیں غور سے دیکھا ہو، وہ جانتا ہو کہ اس کی مثالیں نایاب نہیں ہیں۔ اس سلسلے میں یہ خیال بھی دل چسپ ہو مگر تصدیق کا محتاج کہ غصے میں ہنسی جھپٹتی آتی ہو، ان میں زیادہ تر عورتیں ہوتی ہیں، بخلاف اس کے رنج میں ہنسنے والوں میں مردوں کی تعداد غالب ہے۔

غصے میں ہنسی آنے کی مثال میں ایک قصہ جس کی حقیقت میں شبہ نہیں،

نقل کیا جاتا ہے:

صوبہ متحدہ کے ایک مشہور کالج میں ایک پروفیسر تھے جنہیں غصے میں ہنسی آیا کرتی تھی۔ جہاں جماعت میں لڑکوں کے شور وغل یا کند ذہنی یا بے موقع سوالات (اس عنوان میں وہ سوالات بھی شامل تھے، جن کا جواب پروفیسر صاحب نہ دے سکتے ہوں)، سے ان کی طبیعت منغص ہو جاتی اور ان کے چہرے پر بے رحم نمودار ہوا۔ لڑکے نادان پہلے پہل یہ سمجھتے تھے کہ پروفیسر صاحب ان کی ظرافت سے خوش ہوئے اور اپنی حرکتیں اور شد و مد سے دہراتے تھے، مگر جب پروفیسر صاحب کا غصہ بڑھتے بڑھتے خندہ دندان نما تک اور لڑکوں کی شرارت طوائف الملوک تک پہنچتی تھی تو جناب موصوف کو تاب نہیں رہتی تھی اور لڑکوں پر برق تسم کے ساتھ سرزنش اور تہدید کا طوفان اس زور شور سے نازل ہوتا تھا تو ان کی آنکھیں مکمل جاتی تھیں اور وقت گزر جانے کے بعد انہیں اپنی غلطی کا احساس ہوتا تھا! یہ مثال ضمنی طور پر اس قول کے خلاف شہادت دیتی تھی کہ غصے میں ہنسی عموماً عورتوں کو آتی ہو، کیوں کہ پروفیسر صاحب مرد تھے۔

ہماری روزمرہ

بول چال میں

ایک ہنسی

کھسائی ہنسی

کے نام سے مشہور

ہو۔ یہ ایک مرکب

جذبہ کو ظاہر

کرتی ہو، جو غصہ



رنج اور شرم سے مل کر بنتا ہو۔ اس کی ایک عمدہ مثال یہ ہو کہ کوئی تعاقب میں دوڑے اور ٹھوکر کھا کر گرے اور زیادہ چوٹ نہ آئے تو گرد جھڑتا ہوا اٹھے گا اور جس کا تعاقب کر رہا تھا اس کی یا اور دھکی کی ہنسی، اپنی ناکامی اور رسوائی کی ندامت سے کھسیا جائے گا لیکن ایسی صورت میں وہ اپنی ندامت کو چھپانے کے لیے ہنسنے کی کوشش اسی کوشش کا نتیجہ چہرے کی وہ بگڑی ہوئی اور مضحک قطع ہو جو کہ کہلاتی ہو۔

ہنسی کی محرک بعض وقت تولدے دماغی اور ذہنی کی وہ کیا ہوتی ہو جو بیوقوفی کہلاتی ہو۔ یہ عجیب بات ہے انسان میں جتنے دماغی نقائص ہیں ان سب میں یہ خاص نقص عام لوگوں کے نزدیک زہرا اعراض اور قابل شرم ہو، حالانکہ اگر غور کیا جائے تو بیوقوفی بھی ایک قدرتی کمزوری اور اسی قدر درگزر کے قابل ہو جیسے لنگڑا ہونا، کی سمجھ کا یہ حال ہو کہ کانا ہونے کو اندھا ہونے سے زیادہ قابل قابل ملامت سمجھتی ہو، اس طرف ذرا بھی توجہ نہیں کرتی اور بیوقوفی، طرح کے الزامات لگانے کے اُسے قابل مضحک بھی سمجھتی ہو۔ اس لیے بیوقوفی جب کسی بات کو نہ سمجھیں تو وہ جانتے ہیں کہ اس کے اظہار سے ان پر تنبیہ لینے بغیر محسوس کیے ہوئے وہ طاعون کے ٹیکے کے اصول پر دوسرے کی روک تھام اپنی ہنسی سے کرتے ہیں اور بجائے اپنا عجز ظاہر کرنے کے خوف سے ہر بات کو بخوبی سمجھ جانے کا دعویٰ کرتے ہیں۔ درس گاہ مجلسوں میں بلکہ روزمرہ گفتگو میں بھی بڑے خفش کے قصے کی تجدید ہو۔ فرق اتنا ہو کہ مولانا خفش کی بکری جناب ممدوح کے فاضلانہ سر بلادیا کرتی تھی اور اس کے ناطق قائم مقام بالعموم اپنی پسندیدہ کا اظہار ہنسی سے کرتے ہیں، مگر ایسی ہنسی میں عدم وقوف کی کیفیت اس قدر صاف ہوتی ہو کہ اس کے پہچانے میں شاذ و نادر ہی غلطی۔ بعض لوگ شرم کا اظہار ہنسی سے کرتے ہیں۔ ہمارے ملک میں اُ بھالے شرمیلے نوجوان سے اس کی شادی کا ذکر کیا جائے تو وہ بالعموم ہوتا ہوا۔ یہ بحث کہ شروع میں شرم کی کیا گنجائش ہو اس مضمون سے رکتی، البتہ یہ مسئلہ ضرور قابل غور ہو کہ شرم کی ہنسی ضعیف قلب کی نام ہو یا اس کی نوعیت جداگانہ ہو، بالفاظ دیگر شرم بھی ضعیف قلب

مہر، یا یہ ایک جذبہ کی حیثیت رکھتی ہے۔ یہاں تفصیل سے اس کے موافق اور الف دلائل بیان نہیں کیے جاسکتے۔ البتہ شرم اور ضعف قلب میں کم سے کم بل قوی رابطہ ہونے کا ثبوت اس سے ملتا ہے کہ کم عمر جوان، جن کا قلب زمانے کے حادثات اٹھانے کا عادی نہیں ہوتا، زیادہ ضعیف القلب ہوتے ہیں اور ی کے ساتھ ان میں حیا بھی زیادہ ہوتی ہے۔ بمقابلہ ان کے بچہ کا حضرات جن کے ام قوی نصف التہار کے نقطے پر ہوتے ہیں، شرم کے جھگڑے میں ضرورت سے ادا نہیں پڑتے، مگر اسی کے ساتھ ان کی مخالف مثال کہتہ سال پڑھے پیش کرتے ہیں جن کا قلب اکثر بچوں کی طرح ضعیف ہوتا ہے مگر رسمی شرم و حیا کی قد سے قریب یہ آزاد ہوتے ہیں۔ اس مثال سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ ضعیف القلبی اور شرم کا ماتم ہونا ضروری نہیں ہے۔ غرض یہ مسئلہ زیادہ بحث طلب ہے اور یوں سرسری طور پر ان کا فیصلہ نہیں ہو سکتا۔

اب تک ہنسی کی جتنی اقسام کا ذکر ہوا ہے وہ سب سولے کوسیانی ہنسی کے قدرتی طور پر کسی جسمانی یا دماغی سبب سے ظہور پذیر ہوتی ہیں بخلاف ان کے کوسیانی ہنسی سچی نہیں بلکہ بناوٹی ہوتی ہے۔ اسی قبیل سے قریب کی ہنسی یا اخلاق کی ہنسی بھی ہے جس کے لحاظ سے یہ دونوں بناوٹ کی ہنسی میں اخل ہیں، بلکہ ان کی غرض بھی اس حد تک مشترک ہے کہ دونوں ہنسنے والے کے مل خیالات کو پوشیدہ رکھنا چاہتے ہیں۔ فرق اتنا ہے کہ جو قریب دینے کے لیے ہنستا ہے وہ چاہتا ہے کہ دوسرے سے ناجائز فائدہ اٹھائے اور جو اخلاقاً ہنستا ہے وہ کوشش کرتا ہے کہ دوسرے کو ناجائز فائدہ پہنچائے۔ یورپ کے کسی بوہ خانے میں یا کسی دکان میں اگر وہاں کا منتظم اجنبیوں کے ساتھ خوف ناک مدد تک جہاں نوازی سے پیش آئے اور بات بات پر خوش مزاجی سے قہقہہ لگائے اس کی غرض یہ ہوتی ہے کہ اس کی نیک دلی پر بھروسہ کر کے اس کے چاکلے اس کے لئے قیمت کے معاملے میں قطعی سمجھیں۔ بخلاف اس کے جو لوگ کسی دماغ چاٹنے والے یا تو فی آدمی کے لئے تھکے اور بے معنی لطیفوں پر اخلاقاً ہنسنے لگتے ہیں کہ بجائے ان اسمائے صفات کو زبان پر لانے کے جو ان کے خیالات کی صحیح رجحانی کرتے وہ اپنی ہنسی سے اس یا وہ گوئی ہمت افزائی کریں۔ اس اخلاق سے ایک فرد کو ناجائز فائدہ ضرور پہنچتا ہے، مگر یہی نوع انسان کے آلام و مصائب ہیں اور ترقی ہوتی ہے۔

بناوٹی ہنسی کسی زبردستی کی ہنسی بھی کہلاتی ہے مگر زبردستی دو طرح کی

ہوتی ہے۔ ایک وہ جو انسان اپنے آپ پر کرے اور دوسری وہ جو کوئی دوسرا اس پر کرے۔ کبھی انسان کو ہنسی نہیں آتی مگر زبردستی ہنستا ہے اور کبھی دوسرا اسے زبردستی ہنستا ہے یہ ہنسنے لگدگدانے کے ذریعے سے عمل میں آتا ہے۔ قانون نے ضرر جسانی کو جرم قرار دیا ہے مگر واضعاً قانون کا رہنما اس طرف منتقل نہیں ہوا کہ اس وحیانہ ظلم کو روکے، حالانکہ دنیا میں اس سے زیادہ قابل رحم حالت کسی کی نہ ہوگی جسے اپنے درد دل کا باکم سے کم لیلی کے درد کا اظہار ہنسی سے کرنا پڑے۔

گدگدی سے ذہن بہ آسانی اس طرف منتقل ہوتا ہے کہ کبھی کبھی یہ بھی ممکن ہے کہ وہ ہنسی جس کا محرک مندرجہ بالا جذبات میں سے کوئی جذبہ ہو آگے چل کر خوشی کی ہنسی بن جائے۔ مریضوں اور فائز العقول کی ہنسی کو چھوڑ کر اور ہر طرح کی ہنسی میں یہ بات ممکن ہے۔ مثلاً کوئی شخص ترم یا اخلاق سے ہنس رہا ہو تو یہ ممکن ہے کہ کچھ دیکھ کے بعد اُسے محض اپنے ترم یا اخلاق پر یا کسی اور سبب سے سچ مچ کی ہنسی آجائے۔

ان مثالوں سے براہمتی طرح ذہن نشین ہوتا ہے کہ ہنسی کے آئینے میں علاوہ مسرت کے اور طرح طرح کے رنگ بھی چمکتے ہیں۔ اب اس ہنسی پر بھی ایک نظر ڈالنا ہے جو حقیقت میں خوشی کا اظہار کرتی ہے، مگر پہلے ہی کہہ دینا چاہیے کہ جس طرح ہنسی خوشی کی علامت نہیں، اسی طرح خوشی کا اظہار ہنسی سے نہیں ہوتا، خصوصاً لطیف دماغی لذات سے جو خوشی ہوتی ہے، اس میں ہنسی کو شاید ذرا دہری دخل ہوتا ہے۔ مثلاً جن لوگوں کو فنون لطیفہ سے ذوق ہے وہ جانتے ہیں کہ ایک خوش نما تصویر کو دیکھ کر یا ایک دل کش راگ کو سن کر دل کو جو خوشی ہوتی ہے، اس کا اثر برونی طور پر کبھی تو مطلق ظاہر نہیں ہوتا، کبھی محض چہرے پر غیر معمولی دمک آجائے اور شاید دماغی تسم سے اس کا اظہار ہوتا ہے۔ اور یہ تو کبھی نہیں ہوتا کہ نقاشی کا دل دادہ ریفل کے موقلم کے اعجاز کو دیکھ کر قہقہہ لگائے یا سنگ زراشی کا شیدا اونیس ڈی پالیس کے نظارے سے ہنسی سے بے چین ہو جائے۔ اسی طرح بہت سی وجدانی مسرتیں ایسی ہیں جو دل کی حرکت، خون کی گردش وغیرہ پر اثر ڈالتی ہیں، لیکن قہقہہ یا تسم کی شکل میں نمودار نہیں ہوتیں۔

البتہ ادنیٰ درجے کی خوشی سے جو انسان کو کسی دوسرے کی ذلت یا تکلیف سے یا اپنے حقوق کے اظہار سے یا محض کسی غیر چیز کے دیکھنے سے ہوتی ہے، ضرور پیٹ میں بل پڑ جاتے ہیں۔ ایک مثال جو ایک مختلف حیثیت سے پہلے بھی لائی جا چکی ہے، اس مطلب کو واضح کر دے گی۔ اگر کوئی سفید پوش مجمع عام میں

کچر میں پھسل جانے کے سبب سے چاروں خانے چت گرے تو چھوٹا بڑا، عالم، جاہل جس طرح کسی کی نظر سے یہ واقعہ گزرے بے ساختہ ہنس پڑے گا۔ اب اگر اس

ہنسی کی علت

پر غور کیا جائے

تو سوائے اس

کے کچھ نہیں کہ

گرنے والے کی

تخلیف یا ذلت

سے لوگوں کو

خوشی ہوئی۔



اسی طرح کسی چیز پر محض اس لیے ہنسنا کہ وہ کسی لحاظ سے غیر معمولی ہو کوئی اعلا جذبہ مسرت نہیں کہا جاسکتا۔ دیکھا گیا ہو کہ بعض موٹے آدمیوں پر لوگ محض اس لیے ہنستے ہیں کہ ان کا پیٹ لگے بڑھ کر تو ندکی حد تک پہنچ گیا ہو یا کسی قدر ٹیڑھا ہو کر پہلو کے ساتھ بجائے زاویہ قائمہ کے زاویہ حادہ بناتا ہو

لیکن نہ ہنسی کے اسباب کی چھاں میں سے یہ منشا ہے اور نہ اس تھنن کے نتیجے سے یہ ثابت ہوتا ہو کہ ہنسی بری یا مضر چیز ہو۔ اس ہنسی سے قطع نظر کر کے جو حقیقت میں خوشی کی دلیل ہو اور ہنسنے والے کی سچی مسرت کا اثر دوسروں پر ڈال کر انھیں بھی خوش کرتی ہو اور اسباب سے پیدا ہونے والی ہنسی بھی اکثر فائدہ سے خالی نہیں ہوتی۔ یہ پہلے ہی کہا جا چکا ہو کہ اس قسم کی ہنسی کی حقیقت ابتدا میں کچھ بھی ہو مگر آگے چل کر یہ خوشی کی ہنسی بن جاتی ہو۔ اور مصنوعی طریقے سے سچی مسرت پیدا کر دیتی ہو، کم سے کم یہ تو ہر شخص تسلیم کرے گا کہ ہنسنے سے ایک طرح کا "سرور" پیدا ہوتا ہو، جو تھوڑے سے نلتے کی کیفیت سے ملتا جلتا ہو۔ انسان کا دماغ جب کشاکش جیتا ہو، تنگام سے تھک جاتا ہو تو ہنسی اس کے لیے ہلکی سی ورزش کا کام دیتی ہو۔ یہ بھی ناممکن نہیں ہو کہ رنج و ملال کے بحور میں انسان زبردستی ہنسنے اور یہ ہنسی اس کے ذہن میں یہ خیال پیدا کرے کہ اس نے اُن ناگوار جذبات کو دور کر دیا ہو اور دھوکے دھوکے میں وہ خوش ہو جائے۔ کم سے کم اتنی شہادت تو ایک بزرگ کے تجربے سے ملتی ہو، انھوں نے ایک بار پریشانی اور رنج کی حالت میں ایک فلسفی کا مشورہ یاد کر کے مسکراتے کی کوشش کی۔ تھوڑی دیر کے بعد انھیں اپنی یہ کوشش ایسی مضحک معلوم ہوئی کہ بے اختیار ہنس پڑے اور ان کا مقصد حاصل ہو گیا۔

پچ پوچھیے تو ہمارے ملک کے ملی مذاق کے نوجوان بہت ہیں جس سے ان کے دل و دماغ پر بہت بُرا اثر پڑتا ہو۔ بمثلہ اور اس کا سبب یہ بھی ہے کہ جسمانی ورزش کی کمی سے اور غور و فکر کی زیادتی سے بلکہ غور اور تشویش میں تمیز نہ کرنے کے سبب سے ان کی طرح کی افسردگی پیدا ہو جاتی ہو اور ان کی طبیعت کبھی ہنسنے کو نہیں حالانکہ اگر یہ حضرات دل کڑا کے کبھی کبھی زور سے تہقہ لگایا کریں کہ یہ آواز طلسم کشاں کر حزن و ملال کے طلسم کو توڑ دے۔

مگر جس طرح ہر چیز کے بُرے استعمال سے اس کی اچھائیاں تبدیل ہو جاتی ہیں اسی طرح ہنسی کی زیادتی بھی مضرت سے خالی ہنسنا زیادہ نشے کی طرح دماغ کو بے کار کر دیتا ہو۔ اگر کسی پیچیدہ انسان کو غور کرنا ہو تو ہنسی سے اس سنجیدگی میں خلل پڑتا ہو، جس اس وقت ضرورت ہوتی ہو۔ اس لیے وہ لوگ جن کو سوائے ہنسنے کام نہیں، کچھ دن کے بعد غور و فکر کی قوت کھو دیتے ہیں بلکہ اگر ہنس زیادہ بڑھ جائے تو قوت عمل بھی کمزور ہو جاتی ہے، کیوں کہ عمل کا اور فکر سے بہت زیادہ ہو۔

فنون لطیفہ سے ذوق رکھنے والے زیادہ ہنسنے پر فلسفہ لحاظ سے اعتراض کرتے ہیں۔ ان کا خیال ہو کہ ہنسنے میں چہرے کی ہر اور تصویر کھینچنے کے قابل نہیں رہتی۔ اگر طوفان خندہ اس حد جائے کہ انسان کو پیٹ پکڑ کر لوٹنا پڑے تو ان نازک طبع حضرات کی تاب نہیں رہتی۔ یہ ہنسنے کے لیے بڑی کڑی شرطیں لگاتے ہیں نہ ہو، زیر خندہ نہ ہو، ہنسنے میں تمام جسم نہ بے، ہنسنے وقت بیچ سے بے طبع کی آواز نہ نکلے، غرض اسی طرح کی اور قید و بند لگا کر انھوں کو اتنا مشکل بنا دیا ہو کہ سہولت پسند لوگ رونے کو اس کے مفا زیادہ ترجیح دیں گے کیوں کہ یہ پابند نے نہیں ہے۔

ہنسنا بہر حال اچھی بات ہو۔ اگر ایک تنکا آدمی کو گدگدا سکتا خوشی کا ایک آلہ ہے۔ جانوروں کو جب تخلیف پہنچتی ہے تو وہ ہنسنے نہیں سکتے۔

طوبائی ڈن

حیاتین ج = وٹامن سی

جاڑے کا موسم قریب آ رہا ہو۔ اس موسم میں آپ کو اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ آپ کی غذا میں حیاتین ج، کافی مقدار میں شامل رہے۔ یہ بات تجربات سے ثابت ہو چکی ہے کہ امریکی چوہے جو جسم انسان سے زیادہ مشابہت رکھتے ہیں۔ گنی پگ (GUINEA-PIG) بن مانس اور انسان جسم کے اندر حیاتین ج، نہیں بنا سکتے۔ انھیں اس حیاتین کو باہر سے حاصل کرنا پڑتا ہے۔ جولف ہنڈل اور کینن نے اپنی معرکہ آرا کتاب 'میتھ تغذیہ' (CLINICAL NUTRITION) میں بتایا ہے کہ عام چوہوں کو جب سردی لگ جاتی ہے تو وہ خود اپنے جسم کے اندر زیادہ مقدار میں حیاتین ج، تیار کرنا شروع کر دیتے ہیں، تاکہ سردی لگ جانے کی تکلیف کا مقابلہ کر سکیں۔ وہ چوہے جو کسی وجہ سے مطلوبہ مقدار میں حیاتین ج نہیں تیار کر سکتے، ان کی ساخت میں حیاتین ج کی نمایاں کمی ہونے لگی ہے، جس کا مطلب یہ ہے کہ سردی نے ان کی حیاتین ج کا ذخیرہ صرف کر ڈالا ہے۔ امریکی چوہے جو انسان سے بہت مشابہت رکھتے ہیں، اپنے جسم میں حیاتین ج تیار نہیں کر سکتے۔ انھیں سرد موسم میں اپنی جان بچانے کے لیے اضافی حیاتین ج کی ضرورت ہوتی ہے، ورنہ وہ ہلاک ہو جاتے ہیں۔ درجہ حرارت جس قدر کم ہو اسی قدر زیادہ حیاتین ج کی احتیاج ہوتی ہے۔

حیاتین ج کی وہ مقدار جو کرے کے معمولی درجہ حرارت کے لیے کافی ہوتی ہے، ۳۲ درجہ فارن ہیٹ (درجہ انجماد میں بالکل ناکافی ہوتی ہے۔ چھوٹے جانوروں کی غذا میں اگر حیاتین ج کا اضافہ کر دیا جائے تو وہ اس درجہ حرارت میں بھی تن درست و توانا رہتے ہیں۔ گنی پگ (امریکی چوہے) کے مشاہدے سے معلوم ہوا ہے کہ جو چوہے سردی سے جاں بڑ ہو جاتے ہیں، ان کی ساختوں خصوصاً غدہ کلاہ گردہ میں حیاتین ج موجود ہوتی ہے۔ اگر ان کی حیاتین ج بھی سردی کی شدت سے صرف ہو جائے تو وہ ہلاک ہو جائیں۔ ان چوہوں کی غذا سے اگر حیاتین ج منقطع کر دی جائے تو وہ ہلاک ہو جاتے ہیں۔

جان فلیشر اور آئی سائیل فلیشر کا ایک خط ۲۱ اپریل ۱۹۵۱ء کو برٹش میڈیکل جرنل میں شائع ہوا تھا، جس میں انھوں نے اس بات پر تعجب کا اظہار

کیا تھا کہ سرما کے جراثیم کے سلسلے میں حیاتین ج پر مزید معلومات ملتی جراثیم کیوں شائع نہیں ہو رہی ہیں۔ ان دونوں معاملہ میں نے بتایا کہ ان کے مطلب میں حیاتین ج بہترین مانع نزلہ ثابت ہو رہی ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ مانع نزلہ ہونے کی حیثیت سے اس حیاتین کی طرف سے جو بے توجہی برتی جا رہی ہے، اس کی وجہ یہ ہے کہ اس کی مقدار خوراک کے متعلق ابھی تک کوئی فیصلہ نہیں ہوا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ اگر کسی بالغ کو یومیہ دس ملی گرام حیاتین ج ملے تو اس کو مرض اسکر دی ہو جائیگا لیکن وہ کہتے ہیں کہ یہ سطح افراط سے بہت ہی زیادہ پست ہے یعنی وہ افراط جس کو حالت 'مشبع' کہتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ تمام ساختوں میں جذب ہو سکنے کے لیے یہ بہت زیادہ مقدار کی ضرورت ہے۔ غار یا سخت مشقت کی صورت میں جسم اس کو بہت تیزی سے صرف کر ڈالتا ہے۔ اس لیے یہ ہمیشہ ممکن نہیں ہے کہ ہر حالہ میں اور ہر شخص کے لیے اس کی کوئی مقررہ مقدار کافی ہو سکے۔ ہمیں اس رائے بالکل اتفاق ہے، لیکن ہم اس استدلال کو ذرا اور آگے بڑھانا چاہتے ہیں۔ بخارا مشقت کے علاوہ بھی اس جدید عہد کے فوجان لیے بے شمار اسباب کے ہدف جو اس حیاتین کو فنا کر دیتے ہیں مثلاً خواب اور گولیاں، تمباکو نوشی، سیسے، مین زہ اور دوسری صنعتی سمیتوں میں وقت گزارنا وغیرہ۔ ابھی تک ایسی کوئی مثال نہیں پیش کی گئی ہے جس سے یہ ثابت ہو تا ہے کہ قدرتی حیاتین ج کی افراط سے کسی کو کو نقصان پہنچا ہو، تو پھر اس کی کیا ضرورت ہے کہ اس کی یومیہ خوراک کی حد بند کر دی جائے۔ خصوصیت کے ساتھ ایسی صورت میں جب کہ ہم دیکھتے ہیں کہ ہم اس کو جتنی زیادہ مقدار میں استعمال کرتے ہیں، اتنا ہی اپنے آپ کو ہر طرح بہتر محسوس کرتے ہیں۔ عمل کے تجربات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جو جانور سرایت کا شکار ہوتے ہیں، ان کے خول میں حیاتین ج کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ یہی ہمیں معلوم ہے کہ جن جانوروں کو قصداً کم حیاتین ج بہم پہنچائی جاتی ہے وہ ان جانوروں کے مقابلے میں جن کو کافی حیاتین ج دی جائے سرایت کو زیادہ قبول کر لیتے ہیں۔ حیاتین ج، سسوائیوں، فلیشرس اپنے بیان کو جاری رکھتے ہوئے ہالینہ سے محفوظ رکھتی ہے { جرمنی اور آسٹریلیا کے تجربات کا ذکر کرتے ہوئے

ڈاکٹر ہوس ایم۔ ڈی رسالہ سائنس جلد ۹ صفحہ ۴۹۷ (۱۹۴۲ء) میں اپنے تجربات بیان کرتے ہیں کہ انھوں نے کس طرح حیاتین ج سے حائے حشیش، غذائی حساسیت اور ضیق النفس کا علاج کیا۔ انھوں نے حیاتین ج بڑی مقداروں میں یعنی دو سو سے لے کر پانچ سو ملی گرام ایک ہفتے تک یومیہ استعمال کرائی۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ ہم یومیہ جس مقدار (تقریباً ۵۰ ملی گرام یومیہ) کو کافی سمجھتے ہیں، وہ کافی نہیں ہے۔

ڈاکٹر ایس۔ ڈبلیو۔ کلاسن فریگل ریڈیو جلد ۴ (۱۹۳۷ء) میں پیداوار سے حیاتین کی ہم رسانی پر روشنی ڈالتے ہوئے تحریر کرتے ہیں کہ:

چونکہ ہوں پر تجربہ کر کے بعض محققین نے دریافت کیا ہے کہ نازہ سبز چار۔

طے (جس میں لازماً حیاتین ج زیادہ ہوتی ہو) امریکی چوہے سرایت کرنے سے محفوظ رہتے ہیں۔ ایک سائنس دان نے چار سو جانوروں پر بات کر کے معلوم کیا کہ نہایت خفیف سی اسکروی کی شکایت سے بھی مانی طور پر نمونیا کا حملہ ہو جاتا ہو، اور ایسی صورت میں نازنگی کا رس دینے فائدہ ہو جاتا ہو۔

کینڈا کے میک کارمک ایم۔ ڈی۔ حیاتین ج بہت کثیر مقدار میں ہمال کرتے ہیں۔ وہ ایک مضمون میں لکھتے ہیں کہ حیاتین ج زخموں کے مال، جریان خون سے تحفظ اور جراثیم سے حفاظت میں بڑی اہمیت رکھتی یہ امراض سے مقابلہ کرنے والی طاقتوں کو سہارا دیتی ہو اور خون میں اجسام مد کی تعداد کو بڑھاتی ہو۔ اس کا مطلب یہ ہو کہ یہ امراض اور سمیتوں سے ابلہ کرنے کی قدرتی استعداد میں مناعت کو تقویت دیتی ہو۔ میک کارمک ہیں کہ یہ مرض کی رفتار کو تیزی سے ختم کرنے میں سلفا ڈرگس کی مثل ہو، خوبی یہ ہو کہ اس سے مابعد خطرناک علامات ظاہر نہیں ہوتیں جو سلفا ڈرگس ظاہر ہوتی ہیں۔ ڈاکٹر موصوف اس کو انجیکشن کی صورت میں استعمال تے ہیں تاکہ بڑی مقدار میں ساختوں میں مشبع حد تک بیٹھ جائے۔ اگر اس مقدار زیادہ ہو جائے تو گردوں کے ذریعے بغیر کسی نقصان کے خارج باقی ہو۔ ڈاکٹر میک کارمک ایم۔ ڈی اس کو دوقی وسل، سرخ بخار، سرایت اور سمیت خون وغیرہ میں بڑی کامیابی کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔

اتین ج جسم کی { ڈاکٹر کلینز ایم۔ ڈی بہت سی سنگین بیماریوں میں حیاتین ج میں مدد دیتی ہو } ج کو بڑی کامیابی کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔

یں نے اپنا نقطہ نظر ٹری اسٹیٹ ڈریکل ایسوسی ایشن کے سالانہ اجلاس ۱۹۶۱ میں پیش کیا تھا۔ وہ حیاتین ج کے عمل کا ضد حیوی دواؤں (ڈیٹا یا ٹوکس) مل سے مقابلہ کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ یہ رپورٹ دی گئی ہو کہ ضد حیوی دواؤں سے ایک دوا حیاتین سے بہتر ہو۔ اس کے برخلاف ہم یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ حیاتین ایک لازمی غذائی جزو ہونے کے باوجود ضد حیوی دواؤں پر قوت رکھتی ہو۔

کلینز کا خیال ہو کہ اس میں آکسین کو جذب کرنے کی جو صفت ہو وہ اسے جراثیم تقابلے کے لیے نہایت قیمتی ثابت کرتی ہو۔ ایسا معلوم ہوتا ہو کہ یہ حیاتین جراثیم رس اور جسم کی حیاتین کے ساتھ مل جاتی ہو۔

انھوں نے ایک کیس کو مثال میں پیش کیا۔ ایک مریض ۱۴ روز سے

جاڑا، بخار اور سر میں سردی لگ جانے کی شکایت میں مبتلا تھی اور تین روز سے اس کے سر میں شدت کا درد تھا۔ اس کو سلفا، پینیسلین اور اسٹریپٹومائسین دی جا چکی تھیں، لیکن یہ سب بے سود ثابت ہو چکی تھیں۔ اس کو حیاتین ج کے انجیکشن دیے گئے۔ بہتر گھنٹے میں اس کو اپنے ”نمونیا“ سے چھٹکارا مل گیا اور خون امتحان کے بعد جراثیم سے صاف پایا گیا۔ اسی طرح شعبی وائرسوں کی سرایت کے تین کیسوں میں حیاتین ج کے انجیکشن سے اتنا ہی بہتر نتیجہ برآمد ہوا۔

ڈاکٹر کلینز کہتے ہیں کہ جو شخص سرایت میں مبتلا ہو اس کے پیشاب ہی میں حیاتین ج ندارد نہیں ہوتی بلکہ خون سے بھی غائب ہو جاتی ہو۔ سرایت جتنی شدید ہوئی جاتی ہو حیاتین ج کی ضرورت اتنی ہی شدید ہوتی جاتی ہو کیوں کہ خوراک سے اس نے جو حیاتین حاصل کی ہوتی ہو وہ دائروں سے جنگ میں بہت سرعت سے صرف ہو جاتی ہو۔ لبقراط کہتا ہو:

”دوا کا سب سے بڑا کام یہ ہے کہ وہ مریض پر گراں ثابت نہ ہو اور طبیعت پر بار نہ پڑے۔ کئی دواؤں میں سے طیب کو ایسی دوا انتخاب کرنی چاہیے جو جسم میں کم سے کم سانسنی پیدا کرے۔“

حیاتین ج میں یہ دونوں باتیں موجود ہیں۔ ہم میں سے بہت سے لوگ صرف اس وجہ سے نزلے کا شکار رہتے ہیں کہ وہ ایسی غذا استعمال نہیں کرتے جس میں حیاتین ج کافی مقدار میں ہو اور بہت سے لوگ حیاتین ج کی حفاظت کے طریقے سے ناواقف ہوتے ہیں اور وہ نہیں جانتے کہ کھانے سے پہلے غذا کی حیاتین ج کو کس طرح محفوظ رکھا جائے۔ یہ اکثر ذخیرہ کرنے، پکھلنے اور پانی میں بھگوونے سے ضائع ہو جاتی ہو۔ اگر پھل یا ترکاری کو کاٹ کر تھوڑی دیر کے لیے بھی چھوڑ دیا جائے تو اس کی حیاتین ج کم ہو جاتی ہو۔

ایلیکٹرون شعاعوں سے علاج

مغربی برلن کے ایک اسپتال میں دبا کی لائبریری کیٹی نے ایک لاکھ انتالیس ہزار ڈالر کی لاگت سے ایک خاص قسم کا آلہ نصب کر دیا جو اس وقت صرف دنیا کے اور دو مقامات (نیویارک اور تھائی لینڈ) میں ہو تیں کہ روفرچاس لاکھ الیکٹرون وولٹ کا یہ آلہ اس لیے نصب کیا گیا ہو کہ الیکٹرون شعاعوں سے موذی امراض کا علاج کیا جاسکے۔ یہ طریقہ علاج خاص طور پر انسانی جسم اور جلد کے لیے بے حد مفید ثابت ہوا ہو۔ اس سے ناسور، ہسنگند اور سرطان جیسے موذی امراض کا علاج کیا جاسکے گا۔

ان ملکوں میں حیاتیات ج کو نزلے سے محفوظ رکھنے کے لیے مفید پایا گیا ہے۔ جرمنی کے تجربے میں فیکٹری کے مزدوروں کو حیاتیات ج جب ایک سو سے تین سو لیٹروں گرام کی مقدار میں دی گئی تو بہت نمایاں اثرات ظہور میں آئے لیکن میں سے پچاس ملی گرام تک دینے سے کوئی اثر مرتب نہیں ہوا۔ این۔ ڈیلیو مارک ویل نے آسٹریلیا کے ڈیکل جرنل جلد ۲ صفحہ ۷۷۷ (۱۹۶۲ء) میں حیاتیات ج کے استعمال کی ایک خاص ترکیب لکھی ہے۔ یہ ترکیب اس صورت میں مفید ہوتی ہے جب کہ نزلے کی تحریک کا آغاز محسوس ہوتا ہو اور نزلے کی علامات اور اس کی مابعد سیدھی گیاں شروع نہ ہوئی ہوں۔ آخر میں فلیشر کہتے ہیں کہ ضد حساسیت دواؤں کے بجائے اگر اسکا ربک ایسڈ (حیاتیات ج) کا اچھی مقدار میں اور صحیح وقت پر استعمال کیا جائے تو نتیجہ بہت بہتر ظاہر ہوگا۔

اسکول کے تجربات سے { برٹش ڈیکل جرنل جلد ۲ صفحہ ۶۱۷ (۱۹۶۲ء) حیاتیات ج کے فوائد کی تصدیق میں ڈاکٹر گلزبروک اور ڈاکٹر تھومسن انجھستان کے ایک اسکول میں اپنے تجربے کے متعلق رپورٹ دیتے ہیں کہ اس ادارے میں غذا کو ذخیرہ کرنے، تیار کرنے اور کھلانے وغیرہ کے طریقوں میں اصلاح کرنے سے ہر لڑکے کو یومیہ پندرہ ملی گرام حیاتیات ج مل جاتی تھی۔ یہ مقدار اسکروئی کی علامات کو روکنے کے لیے پیشکل کافی ہوتی ہے۔ ان میں سے کچھ لڑکوں کو چھ ماہ تک اضافی طور پر بھی حیاتیات ج دی گئی اور دوسرے لڑکے اپنی روزمرہ کی خوراک باقاعدگی سے کھاتے رہے۔ چھ ماہ کے مختصر عرصے میں ان دونوں گروپوں میں نزلے میں مبتلا ہونے والوں کی تعداد میں کوئی بڑا فرق محسوس نہیں ہوا، لیکن جن لڑکوں کو اضافی حیاتیات ج نہیں دی جاتی تھی ان کو اوسطاً پانچ دن اسپتال میں رہنا پڑتا تھا اور جن کو اضافی حیاتیات ج دی جاتی تھی ان کو صرف دو ڈھائی دن۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس قلیل مدت تک حیاتیات ج کا استعمال بھی فائدے سے خالی نہیں رہا۔

ڈاکٹر ہوس ایم۔ ڈی رسالہ سائنس جلد ۹۹ صفحہ ۴۹۷ (۱۹۶۲ء) میں اپنے تجربات بیان کرتے ہیں کہ انھوں نے کس طرح حیاتیات ج سے حملے حشیش، غذائی حساسیت اور ضیق النفس کا علاج کیا۔ انھوں نے حیاتیات ج بڑی مقداروں میں یعنی دو سو سے لے کر پانچ سو ملی گرام ایک منٹ تک یومیہ استعمال کرائی۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ ہم یومیہ جس مقدار (تقریباً ۵۰ ملی گرام یومیہ) کو کافی سمجھتے ہیں، وہ کافی نہیں ہے۔

حیاتیات ج کی بڑی مقدار میں مرایتوں کے سلسلے میں حیاتیات ج کا تذکرہ سوائٹ کے ارالہ میں بھی معائنہ کر کے ہونے والے ڈاکٹر رائن ہرٹ، ڈاکٹر کوئراور ڈاکٹر میٹیر رسالہ انٹرنیشنل کلینیشن جلد ۲ (۱۹۶۳ء) اور دی جرنل آف ایکسپیریمنٹل میڈین جلد ۵۹ (۱۹۳۴ء) میں بتاتے ہیں کہ وہ امریکی چوستہ جو اسکروئی (حیاتیات ج کی کمی) اور جراثیم سمی (STREPTOCOCCUS) کی مرایت میں مبتلا تھے، ان میں وجع المفاصلی سمیت کے بخار کی سی علامات پیدا ہو گئیں (یہ صورت بعینہ انساؤں کے وجع المفاصلی بخار اور وہ ڈگھیا کی سی تھی۔ انھوں نے تجویز کیا کہ تحت المرض درجے کی اسکروئی سے گھٹیا کی صلاحیت و استعداد پیدا ہو سکتی ہے جس کے ساتھ مرایت کا جزو بھی شامل ہے، اور ان دونوں عوامل نے مل کر گھٹیا کے بخار کی صورت اختیار کر لی ہے۔ اس سے یہ تو سمجھا جا سکتا ہے کہ مرایت جانوروں پر جلد اثر کرتی ہے، لیکن کیا اس سے ان انساؤں پر اثرات کی نفی ثابت ہوتی ہے جو حیاتیات ج کی کمی میں مبتلا ہوتے ہیں؟ ہو سکتا ہے کہ انساؤں میں ہجڑی کی علامات رونما ہوں لیکن تحت المرض حالت (حالت ثلاثہ) ضرور پیدا ہو سکتی ہے۔ یہ بھی تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ جن امریکی چوستہ میں حیاتیات ج کی کمی ہو ان میں خناق کی استعداد زیادہ ہوتی ہے اور وہ بچے جو اسکروئی میں مبتلا ہوں، ان میں بھی خناق کی استعداد زیادہ ہوتی ہے۔ جرنل آف فزیالوجی جلد ۳۹ (۱۹۶۱ء) میں لکھا ہے کہ وہ بچے جس میں خناق کے جراثیم تو موجود ہوں لیکن مرض کے حملے سے محفوظ ہو، اگر اسکروئی میں مبتلا ہو جائے تو اس پر خناق کا حملہ ہو جاتا ہے۔ تین محققوں نے ثابت کیا ہے کہ اگر جانوروں کی غذا میں اضافی حیاتیات ج شامل کر دی جائے تو ان میں مرض درنی (ڈی بی) سے مقابلے کی استعداد بڑھ جاتی ہے۔

حیاتیات ج ضد حیوی { دق وسل کے سینٹی ٹوریم میں ایک تجربے سے دواؤں سے افضل ہے { ظاہر ہوا کہ دق وسل میں اس حیاتیات ج کی معمولی مقدار بھی مفید ہے۔ مریضوں کو دو دو کے گروپ میں تقسیم کر دیا گیا تھا۔ ایک مریض کو روزانہ ایک نارنگی دی جاتی تھی اور اس کے جوڑی دار کو ایک پیشی مٹی تھی۔ معلوم ہوا کہ اس قلیل مقدار میں بھی حیاتیات ج دق کی علامتوں کو دفع کرنے میں کارآمد ہے۔

ڈاکٹر ایس۔ ڈیلو۔ کلاسن فزیکل ریویو جلد ۴ (۱۹۶۳ء) میں قدرتی پیداوار سے حیاتیات ج کی بہم رسانی پر روشنی ڈالتے ہوئے تحریر کرتے ہیں کہ امریکی چوستہ پر تجربہ کر کے بعض محققین نے دریافت کیا ہے کہ نازہ سبز چارے کی

افراط سے (جس میں لازماً حیاتین ج زیادہ ہوتی ہو) امریکی چوہے سرایت قبول کرنے سے محفوظ رہتے ہیں۔ ایک سائنس دان نے چار سو جانوروں پر تجربات کر کے معلوم کیا کہ نہایت خفیف سی اسکروی کی شکایت سے بھی ناگہانی طور پر نمونیا کا حملہ ہو جاتا ہو، اور ایسی صورت میں نازکی کا رس دینے سے فائدہ ہو جاتا ہو۔

کینڈا کے میک کارمک ایم۔ ڈی۔ حیاتین ج بہت کثیر مقدار میں استعمال کرتے ہیں۔ وہ ایک مضمون میں لکھتے ہیں کہ حیاتین ج زخموں کے اندمال، جریان خون سے تحفظ اور جراثیم سے حفاظت میں بڑی اہمیت رکھتی ہو۔ یہ امراض سے مقابلہ کرنے والی طاقتوں کو سہارا دیتی ہو اور خون میں اجسامِ دافعہ کی تعداد کو بڑھاتی ہو۔ اس کا مطلب یہ ہو کہ یہ امراض اور سمیتوں سے مقابلہ کرنے کی قدرتی استعداد و مناعت کو تقویت دیتی ہو۔ میک کارمک کہتے ہیں کہ یہ مرض کی رفتار کو تیزی سے ختم کرنے میں سلفا ڈرگس کی مثل ہو، اور خوبی یہ ہو کہ اس سے مابعد خطرناک علامات ظاہر نہیں ہوتیں جو سلفا ڈرگس سے ظاہر ہوتی ہیں۔ ڈاکٹر موصوف اس کو انجیکشن کی صورت میں استعمال کرتے ہیں تاکہ بڑی مقدار میں ساختوں میں مشبع حد تک بیٹھ جائے۔ اگر اس کی مقدار زیادہ ہو جائے تو گردوں کے ضلیعے بغیر کسی نقصان کے خارج ہو جاتی ہو۔ ڈاکٹر میک کارمک ایم۔ ڈی اس کو دوق و سل، سرخ بخار، سرایت عائد اور سمیت خون وغیرہ میں بڑی کامیابی کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔

حیاتین ج حسم مکی | ڈاکٹر کلینز ایم۔ ڈی بہت سی سنگین بیماریوں میں حیاتین ج کو بڑی کامیابی کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ انھوں نے اپنا نقطہ نظر ٹری سیٹ ڈیٹیل ایسوسی ایشن کے سالانہ اجلاس ۱۹۵۱ء میں پیش کیا تھا۔ وہ حیاتین ج کے عمل کا ضد حیوی دواؤں (انٹی بائیوٹکس) کے عمل سے مقابلہ کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ یہ رپورٹ دی گئی ہو کہ ضد حیوی دواؤں میں سے ایک دوا حیاتین ج سے بہتر ہو۔ اس کے برخلاف ہم یہ دھوئی کرتے ہیں کہ حیاتین ج ایک لازمی غذائی جزو ہونے کے باوجود ضد حیوی دواؤں پر قوت رکھتی ہو۔ ڈاکٹر کلینز کا خیال ہو کہ اس میں آکسین کو جذب کرنے کی جو صفت ہو وہ اسے جراثیم سے مقابلہ کے لیے نہایت قیمتی ثابت کرتی ہو۔ ایسا معلوم ہوتا ہو کہ یہ تیرت جراثیم یا وائرس اور جسم کی حیاتین ج کے ساتھ مل جاتی ہو۔

انھوں نے ایک کیس کو مثال میں پیش کیا۔ ایک مریض ۱۲ روز سے

جاڑا، بخار اور سر میں سردی لگ جانے کی شکایت میں مبتلا تھی اور تین روز سے اس کے سر میں شدت کا درد تھا۔ اس کو سلفا، پنی سلین اور اسٹریپٹو مائین دی جا چکی تھیں، لیکن یہ سب بے سود ثابت ہو چکی تھیں۔ اس کو حیاتین ج کے انجیکشن دیے گئے۔ بہتر گھنٹے میں اس کو اپنے ”نمونیا“ سے چھٹکارا مل گیا اور خون امتحان کے بعد جراثیم سے صاف پایا گیا۔ اسی طرح شعبی وائرسوں کی سرایت کے تین کیسوں میں حیاتین ج کے انجیکشن سے اتنا ہی بہتر نتیجہ برآمد ہوا۔ ڈاکٹر کلینز کہتے ہیں کہ جو شخص سرایت میں مبتلا ہو اس کے پیشاب ہی میں حیاتین ج نادر نہیں ہوتی بلکہ خون سے بھی غائب ہو جاتی ہو۔ سرایت جتنی شدید ہوتی جاتی ہو حیاتین ج کی ضرورت اتنی ہی شدید ہوتی جاتی ہو کیوں کہ خوراک سے اس نے جو حیاتین حاصل کی ہوتی ہو وہ وائرسوں سے جنگ میں بہت سرعت سے صرف ہو جاتی ہو۔ بقراط کہتا ہو:

”دوا کا سب سے بڑا کام یہ ہے کہ وہ مریض پر گراں ثابت نہ ہو اور طبیعت پر بار نہ پڑے۔ کئی دواؤں میں سے طبیب کو ایسی دوا انتخاب کرنی چاہیے جو جسم میں کم سے کم سانس پیدا کرے۔“

حیاتین ج میں یہ دونوں باتیں موجود ہیں۔ ہم میں سے بہت سے لوگ صرف اس وجہ سے نزلے کا شکار رہتے ہیں کہ وہ ایسی غذا استعمال نہیں کرتے جس میں حیاتین ج کافی مقدار میں ہو اور بہت سے لوگ حیاتین ج کی حفاظت کے طریقے سے ناواقف ہوتے ہیں اور وہ نہیں جانتے کہ کھانے سے پہلے غذا کی حیاتین ج کو کس طرح محفوظ رکھا جائے۔ یہ اکثر ذخیرہ کرنے، پکھلنے اور پانی میں بھگوئے سے ضائع ہو جاتی ہو۔ اگر پھل یا ترکاری کو کاٹ کر تھوڑی دیر کے لیے بھی چھوڑ دیا جائے تو اس کی حیاتین ج کم ہو جاتی ہو۔

ایلیکٹرون شعاعوں سے علاج

مغربی برلن کے ایک اسپتال میں وہاں کی لائبریری کمیٹی نے ایک لاکھ ایتالیس ہزار ڈالر کی لاگت سے ایک خاص قسم کا آلہ نصب کر دیا جو اس وقت صرف دنیا کے اور دو مقامات (نیویارک اور تھائی لینڈ) میں ہی تین کروڑ پچاس لاکھ ایلیکٹرون وولٹ کا یہ آلہ اس لیے نصب کیا گیا ہو کہ ایلیکٹرون شعاعوں سے معذی امراض کا علاج کیا جاسکے۔ یہ طریقہ علاج خاص طور پر انسانی جسم اور جلد کے لیے بے حد مفید ثابت ہوا ہو۔ اس سے تاسور، بھنگد اور سرطان جیسے موذی امراض کا علاج کیا جاسکے گا۔

اپنی ذمے داریوں سے عہدہ برآ ہونے کے لئے
آپ کو توانائی کی ضرورت ہے



اس زمانے میں انسان پر طرح طرح کی ذمہ داریاں مسلط ہیں جو اس کی صحت کو اندر ہی اندر
کھائے جاتی ہیں۔ اس کا حل عام خوراک سے نہیں ہو سکتا۔ اس کی صحت اور توانائی کو
برقرار رکھنے کے لئے تو سنکارا جیسی بھرپور غذائیت کی ضرورت ہے جو اس کے جسم اور
دماغ دونوں کو قوت بخشنے۔

سنکارا ایک جنرل ٹانگ ہے جس میں بکثرت ڈائمنز، معدنی اجزاء اور جبری بوٹیاں اس
خوبی سے شامل کی گئی ہیں کہ یہ ہر موسم میں اور ہر عمر کے لوگوں کے لئے یکساں مفید ہے۔



سنکارا آپ کے اور آپ کے بچوں کے لئے بے مثل ٹانگ



ہمدرد دواخانہ (واقعہ) پاکستان
کراچی ڈسٹرکٹ لاہور

دانتوں کی دل چسپ کہانی



انسانی تاریخ میں دانتوں کے درد کا سراغ بالکل تفرع سے ملتا ہے اور انسان اس کا علاج بھی کرتا رہا ہے جو ہمیشہ سائنٹفک نہیں ہوتا تھا۔ رومیوں کے زمانے میں بھی دانتوں کے درد کو عام طور پر نہایت سخت قسم کے دردوں میں شمار کیا جاتا تھا اور اس کے لئے عجیب غریب علاج رائج تھے جتنے کسی دوسری انسانی بیماری کے سلسلے میں نہیں پائے جلتے۔ عجیب غریب دواؤں اور عطائی نسخوں کے ساتھ جادو ٹوٹے، جنتر منتر اور دعائیں بھی رائج تھیں اور اب پیشہ ور ماہرین دندان کی تعداد میں اضافے کے ساتھ ساتھ اس قسم کے علاج مفقود ہوتے جا رہے ہیں، لیکن اب جبکہ دانتوں کے متعلق معلومات اور نام نہاد سائنٹفک تدابیر علاج میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے اسی نسبت سے دانتوں کے امراض میں اضافہ ہو رہا ہے، خصوصاً مغربی ممالک میں۔ لیکن اس میں تعجب کی کوئی بات نہیں کیونکہ بہترین علاج بھی بدعات اور بد پرہیزی کا حریف نہیں ہو سکتا۔ علاوہ ازیں انسان نے سائنس کو اپنے نفس کا غلام بنالیا ہے اور دولت مند صنعت کار اور سائنسدان اس کا غلط استعمال کر رہے ہیں۔

عرصہ دراز سے یہ بات مشہور چلی آرہی ہے کہ دنیا میں جتنی تعداد میں دانتوں کے معالج پائے جاتے ہیں اتنے کسی اور پیشے کے نہیں پائے جاتے۔ یہ ضرب المثل کی طرح مشہور ہو کہ ساری دنیا میں ایسے معالج ملتے ہیں جو کسی شخص کو دانتوں کی تکلیف میں مبتلا دیکھ کر کوئی نہ کوئی دوا یا تدبیر بتانے لگتے ہیں، لیکن ہمارے خیال میں ان لوگوں کو دانتوں کا معالج کہنا غلط ہے بلکہ ہر وہ شخص جسے کسی وقت کسی دوا یا تدبیر سے فائدہ پہنچا ہے یا اس نے کسی دوسرے کو فائدہ پہنچتے دیکھا ہے تو وہ اس دوا کا ذکر کر دیتا ہے۔ بار بار دیکھا گیا ہے کہ سالوں کا قاعدہ علاج کے باوجود دانتوں

کیا آپ کو معلوم ہے کہ دودھ کے دانتوں میں لیے ہی حلقے ہوتے ہیں جیسے کہ بکڑی میں سالانہ حلقوں کی شکل میں پائے جاتے ہیں؟ یہ حلقے فرد کی حیاتی کیفیت کی معتبر نشان دہی کرتے ہیں بچے کے دانتوں میں ہر چار دن میں ایک نیا حلقہ تیار کیا جاتا ہے بے شمار بیانات کے باوجود ابھی تک یہ بات قطعی طور پر طے نہیں ہو سکی ہے کہ غذائی عادات کا دانتوں پر کیا اثر پڑتا ہے۔ ایک سو صرف مچھلی اور خام چربی پر زندگی بسر کرتے ہیں اس کے باوجود دانتوں کی تکالیف سے بالکل محفوظ رہتے ہیں اسی طرح بعض برصغیر کی نسلیں ایسی ہیں جو صرف نباتاتی غذا استعمال کرتی ہیں۔ یوگ بھی دانتوں کی شکایت میں مبتلا نہیں ہوتے۔ اسٹریلیا کے قدیم باشندے جو مختلف اقسام کی دیسی غذاؤں پر زندگی بسر کرتے ہیں دانتوں کی خستگی کا شکار نہیں ہوتے۔ جب بھی لوگ سفید فام لوگوں کی غذا اختیار کرتے ہیں تو ان میں دانتوں کی تکالیف رونما ہونے لگتی ہیں۔

یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ افریقہ کے قدیم باشندے مغرب کے سفید فام باشندوں کی غذا اختیار کر لینے کے بعد بھی دانتوں کی تکالیف سے محفوظ رہتے ہیں لیکن صحیح نتیجے پر پہنچنے کے لیے یہ بات واضح کر دینا ضروری ہے کہ وہ عام طور پر مڑبول اور مٹھائیوں جیسی شکر آمیز غذائیں کھانے سے احتراز کرتے ہیں اور اپنی روایتی رسواک ضرور استعمال کرتے ہیں خواہ وہ اپنے گھروں سے دور ہوں۔

لیکن یہ معلوم کہ اہل مغرب ذرا تسکین حاصل کر لیتے ہیں کہ دانتوں کی خرابیاں بنی نوع انسان میں ابتدا ہی سے پائی جاتی ہیں۔ روڈیشیا میں سو لاکھ سال پہلے کے ایک انسان کی کھوپڑی میں ایسے دانت پائے گئے ہیں جو باوجود نہایت مضبوط ہونے کے خشکی کا شکار تھے۔

کی تکلیف نہیں جانی اور ایک عطائی کی بنائی ہوئی دوا سے فائدہ ہو جاتا ہے۔ ایک مریض کو شدید درم لہہ اور آکھ کی شکایت تھی۔ دس سال تک وہ اس مرض میں مبتلا رہا۔ اس عرصے میں وہ بار بار علاج کراتا تھا۔ تکلیف بہت شدید تھی اور لمبے کسی لمحے چہن نہیں تھا۔ بالآخر کسی شخص نے اسے بتایا کہ باہی زہرح کے جوشاندے سے کلیاں کر۔ یہ علاج تیرہ ہفتہ ثابت ہوا اور اس کا مرض بالکل جاتا رہا۔ ایسی دواؤں پر باقاعدہ ریسرچ کی ضرورت ہے۔ لیکن یہ ریسرچ جدید سائنسی فک طریقے پر نہیں ہونی چاہیے کیونکہ یہ بالکل خلاف فطرت ہے۔ اس طریقے سے صنعت کاروں کو تو فائدہ پہنچ سکتا ہے زندگی کی لغاتوں میں بھی اضافہ کیا جاسکتا ہے اور زہر مبادلہ بھی حاصل کیا جاسکتا ہے لیکن دوائی کی ریٹھ لگ جاتی ہے اور ملک کے عوام اس کے بے ضرر طریقہ استعمال سے محروم رہتے ہیں اور مفت کی دوا منع شدہ مشکل میں قیمتی دوا میں پڑ جاتی ہے۔ گواکس استعمال آسان ہو جاتا ہے۔ اس طریقہ کار کو خواہ کتنا ہی بڑا کارنامہ کیوں نہ سمجھا جائے، لیکن حقیقی معنی میں ہرگز سائنسی فک نہیں ہے۔ بے شمار دوائیں ہیں جو سائنسی فک جراحی کی متحمل نہیں ہوتیں، ایسی دوائیں باوجود عام اور سہل الحصول ہونے کے متروک ہوتی جا رہی ہیں اور ان کی جگہ مصنوعی اور مضر صحت دوائیں لیتی جا رہی ہیں۔ روزانہ استعمال کی جانے والی بے شمار دوائیں ہیں جن کے مخصوص فائدے سے ہم بھی تک واقف نہیں ہیں ان فوائد کا علم دوا کے تجزیے سے حاصل نہیں ہوتا بلکہ گراہی میں مبتلا کر دیتا ہے اور نہ جانوروں کو استعمال کر کے دوا کے خواص انسان کے لیے متعین کیے جاسکتے ہیں جس طرح انسان کا تشخص اس کے جدا جدا اعضاء و جوارح سے نہیں ہوتا بلکہ پورے انسان سے اس کی شخصیت کو متعین کرتے ہیں، اس کی مجموعی صفات سے اس کی شخصیت بنی ہوئی، اسی طرح جملہ اشیا کی ان کی مجموعی حیثیت سے تشخص کی جانی چاہیے اور قدرتی ترتیب مزاج کو بلا ضرورت شدید بگاڑنا نہیں چاہیے کیونکہ قدرت ہم سے زیادہ سمجھ دار اور بہتر صانع ہے۔ قدرت نے ہر شے کو اپنی جگہ کامل و مکمل پیدا کیا ہے اور اس میں کسی قسم کا نقص نہیں پایا جاتا۔ ایسی ہی سچ لیبارٹری کی شدید ضرورت ہے جس میں قدرتی طریق پر دواؤں کے خواص کی تحقیقات کی جائے۔ اور اگر جدید سائنسدانوں کو اپنے طرز کی ریسرچ ہی محبوب ہے اور دنیا کو اپنی ہی روش پر چلانا چاہتے ہیں یا عام روش سے اپنے آپ کو مجبور پلتے ہیں تو بھی قدیم طرز کی ریسرچ جدید طرز کی تحقیقات کی بنیاد بن سکتی ہو اور اسی قسم کی معلومات پر ہی بڑی حد تک ان کی ریسرچ کی بنیاد ہے بھی۔ دس آج کل جڑی بوٹیوں کی طرف خاص طور سے توجہ رہا ہے اور سرطان جیسے امراض کے سائنسی فک علاج سے عاجز آکر امریکا بھی دور دراز ممالک میں بوٹیوں کی تلاش میں

مگر دریاں ہے۔ چنانچہ قلب جنوبی میں بوٹیوں کی تلاش کی جا رہی ہو۔ روسیوں کا ایک وفد بوٹیوں کی تلاش میں بھارت آیا ہوا ہے اور ایک دوسرا وفد اس کے بعد ہی آنے والا ہے۔ اور اس سے پہلے بھی اس قسم کے وفود آچکے ہیں۔ اس سے پہلے جو ایک وفد بھارت آیا تھا اس کے سربراہ نے کہا تھا کہ تا یسعی دوائیں کسی صورت سے نباتی دواؤں سے بہتر نہیں ہوتیں۔ تا یسعی دوائیں ناکام ہو چکی ہیں۔ بہر حال اس وقت ریسرچ ہمارا موضوع نہیں ہے۔ یہ موضوع بڑا وسیع ہے۔ چند کلمات خیال کی روانی میں قلم سے نکل گئے۔ اب ہم پھر اصل موضوع کی طرف لوٹتے ہیں۔

بعض عجیب علاج قدیم زمانہ میں کئی سونباتی دوائیں داتوں کے امراض میں کام میں لائی جاتی تھیں کچھ ہمارے ہاں ہی نہیں بلکہ مغرب میں بھی مفرد نباتی دوائیں آج تک استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ سب قدیم دوائیں ان ہی مفید ہوں جنہی مفید وہ سمجھی جاتی ہیں، لیکن ان میں سے ہر دوا مرض کی کسی نہ کسی حالت یا کسی خاص مزاجی حالت میں مفید ضرورتاً ثابت ہو چکی ہو۔ اگر عام حالت میں ہیں تو خاص خاص حالتوں میں وہ صرف مفید ہی نہیں ہوتی بلکہ بے بدل ہوتی جو گلے کی مزن خراش میں صدمہ دواؤں کے غیر مفید ثابت ہونے کے بعد صرف شربت شہتوت جیسی عام دوا کو فائدہ کرتے دیکھا گیا ہو۔ دہلی کے ایک صاحب جو طب شری کی دواؤں کے بالکل قائل نہیں تھے، صرف شربت شہتوت کے اثرات سے متاثر ہو کر طب مشرق کے گرویدہ ہو گئے۔ حتیٰ کہ انھوں نے اپنے گھر سے تمام جدید دوائیں نکال کر پھینک دیں اور اب اپنے گھر کو طب مشرق کی ڈسپنسری بنا رکھا ہے اور انگریزی دوا کے نام سے چڑنے لگے ہیں۔ ایک مین سیٹھ جو جگر کے امراض میں بڑے عرصے سے مبتلا تھے اور نوبت ہستق تک پہنچ چکی تھی، ڈاکٹروں نے انھیں لا علاج قرار دے دیا تھا، ٹونک کے ایک عطائی کی مفرد دوا سے بالکل تن درست ہو گئے۔ آپ کو شاید سن کر تعجب ہوگا کہ وہ کوئی ایسی نادر دوا نہیں تھی بلکہ نہایت عام دوا گل سرخ (گلاب کا پھول) تھی۔ سیٹھ صاحب کو صرف گلاب کے پھول کا شہرہ استعمال کرنے کے لیے بتایا گیا اور سیٹھ صاحب صرف اسی دوا سے بالکل اچھے ہو گئے۔ سیٹھ صاحب نے اس عطائی کو چاس ہزار روپیہ بطور انعام کے دیے اور پانچ سو روپے ماہانہ گزارا وقت کے مقرر کر دیے۔ لطف یہ ہے کہ دوا خود ان عطائی صاحب نے بھی تجویز نہیں کی تھی، بلکہ ان کی بیوی نے جو گل سرخ کا تجربہ رکھتی تھیں اپنے شوہر کو مجبور کیا کہ وہ صرف گل سرخ کا شہرہ تجویز کریں اور اس کے ساتھ کوئی اور دوا شامل نہ کریں۔ چنانچہ یہ دوا تجویز کر دی گئی اور اس سے حیرت انگیز فائدہ ہوا۔

اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ عطائیوں کو باقاعدہ معالج تسلیم کر لیا جائے بلکہ یہ بتانا مقصود ہے کہ عام لوگوں کے پاس بھی بعض امراض میں قابل قدر تجربات اور

حیرت انگیز دوائیں موجود ہیں۔ ایسی چیزوں کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا، بلکہ ان کو جمع کر کے ان پر باقاعدہ ریسرچ کی ضرورت ہے۔ چنانچہ چین میں اس پر شد و مد سے عمل ہو رہا ہے۔ بڑی چھٹیوں میں طلباء سائے ملک میں پھیل جاتے ہیں اور ہر کس و ناکس سے دوائیں اور نسخے معلوم کرتے ہیں اور پھر ان پر ریسرچ کی جاتی ہے۔ اس قسم کے لاکھوں نسخے و جمع کر چکے ہیں لیکن ہمارے ملک میں طب کی خدمت کے لیے اس قسم کا جدید موجود نہیں ہے، بلکہ اطباء تک اپنے اچھے نسخے کسی قیمت پر بھی دوسروں کو بتانا گناہ عظیم خیال کرتے ہیں اور پھر شکایت کرتے ہیں کہ ملکی طب روز بروز الٹا ہے اور اس کا کوئی پُرساں حال نہیں ہے اور اگر کوئی مرد مومن اس مشن پر نکل کھڑا ہو اور سائنسدانوں کے لیے اس قسم کی خدمت پر کمر بستہ ہو جائے تو اسی معزز پیشہ طب کے حاملین اس کو ہدف ملامت بنا لیتے ہیں اور اس نیک کام میں رکاوٹیں ڈالنے پر فخر کرنے لگتے ہیں۔ ہم پھر اپنے موضوع سے ہٹ گئے۔ مقصد صرف اتنا ہے کہ لوگوں پر قدرتی دواؤں کی افادیت کو واضح کیا جائے اور حکومت کو صحیح معنی میں ان کی ریسرچ کی طرف متوجہ کیا جائے جو کہ بالکل فطری طریقے پر ہوتا ہے جس کے لیے بڑے طمطراق کی بھی ضرورت نہیں ہے اور یہ کام قابل اطباء سے لیا جائے کیونکہ ڈاکٹری طریقے پر اس قسم کی ریسرچ ممکن نہیں ہے۔ دیسی دواؤں پر جس قسم کی ریسرچ کا عام طور پر حکومت کی جانب سے حوالہ دیا جاتا ہو وہ دراصل ایلمینٹی کی خدمت ہے جس کی گمراہی اب روز بروز واضح ہوتی جا رہی ہے۔

یورپ میں دانتوں کے امراض کے لیے جو قدیم ترین دوا اب تک بکنٹری متعل ہے وہ سیاہ بیری (BLACK BERRY) کا رس ہے جس سے کلیاں کی جاتی ہیں۔ بانس کے پتوں کے جو شانڈے سے بھی کلیاں کی جاتی ہیں۔ روس میں بھجوا بوٹی کے جو شانڈے سے کلیاں کی جاتی ہیں۔ ایک پورے انچر کو دو دھ میں جوش دے کر منہ میں رکھا جاتا ہے اور اجمود کی جڑ کو دو دھ میں باندھ کر گٹھے میں ڈالا جاتا ہے۔ سائنسدان اس قسم کے علا جوں کا مضحکہ اڑاتے ہیں لیکن یورپ میں آج بھی اس قسم کے لوگ اچھی خاصی تعداد میں موجود ہیں جو اس قسم کے علا ج پر یقین رکھتے ہیں۔

جیرانی مآخذ سے جو قدیم دوائیں یورپ میں ابھی تک استعمال کی جاتی ہیں وہ بھی جدید سائنس کے نقطہ نظر سے کچھ کہ عجیب نہیں ہیں اور ان میں سے بعض ایسی دوائیں اور تدابیر ہیں جو مشرقی طبقے وائرے سے بھی خارج سمجھی جائیں گی اور ہم لوگ بھی انھیں سن کر ہنس دیتے پر مجبور ہو جائیں گے۔ بہر حال مشرق کو تو ہم پرست قرار دینے والے مغرب میں آج بھی ایسی طلبہ ماتی چیزیں رائج ہیں۔ آپ کی تفریح طبع کے لیے ان میں سے چند تدابیر کو ہم بطور مثال کے پیش کرتے ہیں جو دانتوں کے علا ج کے

سلسلے میں کی جاتی ہیں۔ مثلاً گدھے کو بوسہ دینا، کہیں کوئی بھونرے کسی کی حالت میں پیٹھ کے بل پڑا ہوا ہو اس کو سیدھا کر دینا، اٹو کے بچے کی درمیانی انگلی سے دانت کو پکڑ کر نکالنا۔ بعض ایسی تدابیر رائج ہیں جن پر جدید سائنس دان اعتبار نہیں کرتے لیکن تجربہ کیے بغیر انکار کرنا صحیح نہیں ہے البتہ یہ کردہ قسم کی ضرور ہیں (لیکن ان کو اس بنا پر رد نہیں کیا گیا ہے، مثلاً دانتوں کے خدا کو کوسے کی پیٹ سے بڑ کرنا۔ پلانی (PLINY) (مغرب کے ایک عہد آفریں محقق ڈاکٹر) کا ایک نسخہ بہت بہتر رکھتا ہے اور وہ یہ ہے کہ جس جانب دانت میں درد ہو اس کی مخالف جانب کیچھے کونیل میں جلا کر اوتیل کو صاف کر کے ڈالا جائے۔

بعض ٹونکوں کے متعلق خیال کیا جاتا ہے کہ اگر انھیں صحیح طور پر انجام دیا جائے تو ضرور کام کرتے ہیں۔ مثلاً ایک بھینا تک ٹونکا یہ ہے کہ رات کو قبرستان میں جا کر کسی مردے کی کھوپڑی کو بہت زور سے دانتوں سے کاٹا جائے جو لڑائی میں مارا گیا ہو۔ ایک ٹونکا جس پر بکنٹری عمل کیا جاتا ہے یہ ہے کہ کسی ایسے بچے کے لبوں کو بوسہ دیا جائے جس کو اس وقت تک ہنسانہ نہ دیا گیا ہو۔

ابھی کچھ عرصے پہلے تک بہت سی غیر عضوی دوائیں بھی رائج تھیں۔ مثلاً چینی خراب دانت کے مخالف جانب کے کان میں سنکھیا کا ذرہ ڈال دیتے تھے بہت سے ممالک میں لوسہ کے زنگ کو مسوڑھوں کے لیے مقوی سمجھا جاتا ہے۔ شدید درد کی حالت میں بندوق سے چھوٹی ہوئی سیسے کی گولی کو زبان کے نیچے رکھا جاتا تھا اور یہ تدبیر بہت عام تھی۔ اب بھی ملک طعام کو گرم کر کے مل کی پوٹلی میں باندھ کر باہر سے رخسار کو سینکا جاتا ہے۔ اس تدبیر کو بھی سائنسدانوں نے عجیب اورضحکہ خیز قرار دیا ہے، حالانکہ یہ تدبیر دانتوں کے درد کے لیے مفید ہے اور نہ اس میں کوئی اُن سائنٹیفک بات ہے۔ پیروں کو گرم پانی میں ڈبونا بھی دانتوں کے درد کے لیے مفید سمجھا جاتا تھا اور بھی کسی حد تک مفید ہو سکتا ہے، پانی کی گرم گرم بھاپ کو منہ میں لینا دیر تو بالکل سائنٹیفک تدبیر ہے اور اگر مناسب دواؤں کو پانی میں جوش دے کر اس کی بھاپ لی جائے تو یقیناً یہ اچھی تدبیر ہے۔

حافظت کے دُر دُر کی ولینٹ: عیسائیوں میں درد دندان کی ولینٹ یاد دہی ہے، جس کا نام ولینٹ پولونیا (ST. APOLLONIA) ہے۔ ورفوری کو اس کا دن منایا جاتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ وہ ایک بڑی عمر کی کنواری تھی اور اس کا تعلق عیسائیوں کے ایک چھوٹے فرقے سے تھا جس کو ۶۴۸ء میں ہی صفحہ ہستی سے محو کر دیا گیا۔ چنانچہ اس کے لیے بھی سخت ایذاؤں تجویز کی گئیں۔ جیل خانے میں اس کے

(پاڈور) کے استعمال کی ضرورت نہیں پڑتی۔ نازہ حیاتیات اور مفید جوہر اس میں قدرتی طور پر موجود ہوتے ہیں۔ اس میں خوشبو بھی ہوتی ہے اور دوائی اثرات بھی پیغمبر اسلام سلم نے مسواک کے طور پر استعمال کے لیے پہلو کے درخت کی لکڑی کو پسند فرمایا ہے۔ اس کی تازہ لکڑی میں ایک قسم کی خوشبو بھی ہوتی ہے۔ ریشہ نہایت نرم ہوتا ہے۔ پھر اس میں ایسے جوہر ہوتے ہیں جو دانتوں کو مضبوط کرنے کے علاوہ دافع عفونت بھی ہوتے ہیں۔ پہلو کی مسواک میں دانتوں کو اچھی حالت میں رکھنے کے لیے جو دوائی خواص ہیں وہ بہترین قسم کے ٹوتھ پیسٹ میں بھی پیدا نہیں کیے جاسکتے۔

ٹوتھ برش یعنی دانتوں کے برش کو ایسا دھونے دو مین سوسال سے زیادہ عرصہ نہیں گزرا ہے۔ انجمنستان میں تاج اول کے زمانے میں سور کے بالوں کے برش پہلے پہل ایجاد ہوئے۔ ٹوتھ برش کے لیے روسی زبان میں ایک کہاوت بہت مشہور ہے: "جس کے دانت نہیں وہ ٹوتھ برش کا کیا کرے گا"۔ دانتوں کے سلسلے میں اہل ایران کا ایک مقولہ بہت دل چسپ ہے: "اگر مصنوعی دانت والے آپس میں شادی کر لیں تو یہ سمجھنا چاہیے کہ ان کی قیمت خراب ہے"۔ لیکن آجکل کے ماہرین دندان کہتے ہیں کہ خوش نصیب میاں بیوی کے جوڑوں کے دانت یکساں قسم کے پائے جاتے ہیں اور اس شہادت پر یقین کرنے کے جو بھی موجود ہیں کہ چونکہ خوبصورت دانتوں والی عورتیں خوبصورت دانتوں والے مردوں کی طرف زیادہ کھینچتی ہیں۔

(GNATHO-

DYNAMETER) ایک مشین ایجاد کی گئی ہے جسے گنا تھوڈا نامیٹر

کہتے ہیں۔ اس کی شکل ایک قبضہ کی طرح ہوتی ہے جس کے اوپر نیچے کی پلٹوں کے درمیان ایک سخت اسپرنگ لگا ہوا ہوتا ہے۔ اس کا تعلق ایک بجلی کے پیمانے (میش کی سٹو) سے (عدد نمایا منظار = INDICATOR) ہوتا ہے۔ اس کو دانتوں دبانے سے دانتوں کی قوت کا اندازہ کیا جاتا ہے۔ ایک ہزار آدمیوں کی طاقت کا نمونہ کیا گیا تو ایک سو اکتھتر پونڈ کے دباؤ کا اوسط برآمد ہوا۔ وہ لوگ دانتوں کی طاقت بڑھ ہوئے پائے گئے جو کچی غذا مثلاً گاجر، مولی، اخروٹ اور اسی قسم کی چیزوں کھانے کے عادی تھے۔ اس کے بعد اسکیموں کی طاقت کا جائزہ لیا گیا تو ان میں جڑا طور پر ۳۴۵ پونڈ دباؤ کا اوسط دریافت ہوا۔ یہ لوگ عام شہریوں سے زیادہ دانتوں کا استعمال کرتے ہیں اور کچی مچھلی اور کھال چبالتے ہیں۔ شاید اسی وجہ سے اسکیموں کو کبھی ماہرین دندان کی طرف رجوع کرنے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔

ایڈیلٹ یونیورسٹی کے پروفیسر والٹر باؤچن نے اپنی ریسرچ ظاہر کی ہے۔

نسل انسانی کی تقدیر میں قدرتی طور پر فنا ہونا لکھا ہوا ہے اور اس کی پہلی ذرا (باقی صفحہ ۶۹۳)

مضبوط دانت بے دردی کے ساتھ توڑ دیے گئے۔ اس کے بعد اس کے جڑے کو کچلا گیا اور بالآخر زندہ جلادیا گیا۔ اس کی شہادت کے بعد اس کے قہقے کو بڑے تقدس کا درجہ حاصل ہو گیا۔ فروہ وٹلی کی بہت سی ریختی تصاویریں اسے ایک حسین اور جوان عورت کی صورت میں دکھائی گئی ہیں۔ ہاتھ میں ایک دانت لیے ہوئے ہوتی ہے۔ سائے یورپ میں اس کے گرجے قائم کیے گئے۔ بہت سے ملکوں کے دانتوں کے مریض اپنے مرض میں شفا کے لیے اس سے دُعا کرتے ہیں۔ تعجب کی بات ہے کہ بہت سے گرجاؤں میں تبرک کے طور پر اس کے مقدس دانت رکھے ہوئے ہیں جن کی تعداد ۳۲ سے بہت زیادہ ہے، حالانکہ ایکٹ جوڑی جڑے میں ۳۲ سے زیادہ دانت نہیں ہوا کرتے۔ اس دیوی سے مقررہ الفاظ میں جو دعائیں مانگی جاتی ہیں ان میں ایسی بھی ہیں جن کا تعلق دیوتا پرستی کے زمانے سے ہے۔ درودندان کا ایک ٹوٹکا دودھ کے دانت سے تعلق رکھتا ہے جس کو حفاظت سے رکھ لیا جاتا تھا۔ اب یہ باتیں بہت کم ہو گئی ہیں لیکن بالکل منقرض نہیں ہیں۔

خلال، مسواک اور ٹوتھ برش

دانتوں کی حفاظت کے لیے خلال، مسواک اور ٹوتھ برش استعمال کیے جاتے ہیں۔ خلال اور مسواک کا شراغ بہت قدیم زمانے میں بھی ملتا ہے۔ مسلمانوں میں مسواک کو دانتوں کی صفائی کے لیے مذہبی اعتبار سے بہت بڑی اہمیت حاصل ہے۔ ہندوؤں میں بھی دانتوں کی صفائی کے لیے (دانتن) کا بہت رواج ہے اور وہ نمجن کے بجائے زیادہ تر مسواک سے کام لیتے ہیں۔ قدیم یورپ میں خلال بہت کھلکے ساتھ بنائے جاتے تھے، جن پر نقش و نگار بنے ہوئے ہوتے تھے۔ یمنش خلال سونے چاندی، ہاتھی دانت اور سینگانگوں سے بنائے جاتے تھے۔ برصغیر پاک و ہند کے بعض مسلمان اب بھی ہر وقت اپنے پاس چاندی کا خلال رکھتے ہیں۔ آج کل بھی دنیا کے بہت سے ممالک میں خلال کا رواج ہے۔ خاص طور پر فرانس میں اس کا رواج زیادہ ہے لیکن انگریز خلال شاذ و نادر استعمال کرتے ہیں اور دانتوں کی حفاظت کے لیے اس کی قدر و قیمت کے باوجود دانتوں میں خلال کرنے کو پسندیدہ فعل نہیں سمجھتے، حالانکہ دانتوں میں بھنسی ہوتی غذا کے لیے خلال کا استعمال بہت ضروری ہے۔ انگریز اگرچہ خود اپنے لیے خلال کی ضرورت کو محسوس نہیں کرتے لیکن دنیا کے دوسرے ملکوں کو لکڑی اور پودوں کے خلال بڑی تعداد میں بنا کر بھیجتے ہیں۔ میں سے زیادہ یورپی ملکوں کو یہ خلال بھیجے جاتے ہیں جن کی اقسام سو سے زیادہ ہیں بعض اقسام کے خلالوں کی تیاری میں بڑا تکلف کیا جاتا ہے اور ان کو مست پودینہ، بنف، نر، لونگ اور دوسری بوٹیوں کی خوشبو میں بسایا جاتا ہے۔

مسواک میں ایک بڑی خوبی یہ ہے کہ اس کے ساتھ کسی قسم کی پیسٹ یا نمجن

عوام میں پھیلے ہوئے بعض مغالطہ سائنس کی نظر میں

نفیات

امریکہ میں نارتھ کیرولینا یونیورسٹی نے اس اصول تعلیم کو طلباء کے ایک منتخب گروپ پر دو سال تک آزمایا۔ ان طالب علموں کو ایک خاص لیوسٹری میں خوانی درس دیا گیا۔ نتائج نہایت ہی امید افزا نکلے۔ گو تعلیم کا یہ طریقہ ابھی امتحانی دور ہی میں ہے پھر بھی جن ماہرین تعلیم نے اس کا شاہد کیا ہے وہ کہتے ہیں کہ ہمارے معمولی طریقہ تعلیم کے ساتھ یہ ایک بہت مفید الحاقی طریقہ بن سکتا ہے۔

۲۔ عصف نازک بہت آسانی سے لکھیں میں پڑ جاتی ہے اور بہ نسبت مردوں کے بہت جلد شرا جاتی ہے۔

جانچ پڑتال سے واضح ہوا کہ مرد زیادہ آسانی سے تھک جاتے ہیں اور بہت جلد پریشان ہو جاتے ہیں۔ تحقیقات کرنے والے کہتے ہیں کہ کسی کو تھکائی اور سرمدہ کرنے کا سب سے آسان طریقہ کسی کی تھکائی کرنا یا غافل کرنا ہے۔ جب چند منتخب مردوں کی تھکائی کی گئی تو ۷۷ فی صدی بہت تھکے اور غصے میں پھرنے لگے، لیکن جب عورتوں کے ساتھ ملکر وہی برتاؤ کیا گیا تو صرف ۵۲ فی صدی کے کچھ بڑے شریخ ہوئے اور معمولی سی پریشانی ہوئی۔ اس سلسلہ میں ایک اور طریقہ سے نتائج اخذ کرنے کی کوشش کی گئی جو لوگ اس مسئلہ کی تحقیق کر رہے تھے، انھوں نے مردوں اور عورتوں کے ایک لمبے مجمع میں نقش کہانیاں سنائیں۔ اس مجمع میں بہ نسبت عورتوں نے مرد بہت جلد تھک چکے۔ ضمناً اس سلسلہ میں بات قابل غماط ہے کہ سوائے چھوٹے چھوٹے بچوں کے اور سوائے ان لوگوں کے جن کی عمر پچاس سال کے قریب ہو، قریب قریب ہر شخص تھک جاتا ہے۔

۳۔ بھانک خواب ہمیں ڈراتا دیتا ہے، اگر ان سے ہمیں کچھ نقصان نہیں پہنچتا۔

ڈاکٹر ماس چارٹیکل اور دوسرے مستند تحقیقات کرنے والے کہتے ہیں کہ شدید اور بار بار نظر آنے والے بھانک خواب بھید کی بیزاری نہ تو نقصان پہنچا سکتے ہیں اور اعصابی امراض، نلہ لڑائی، قانع، لہو اور بالائیویا وغیرہ پیدا کر سکتے ہیں ڈاکٹر پائیکل

جدید سائنس نے عوام میں پھیلے ہوئے بعض مغالطوں کو باقاعدہ غلط ثابت

کیا ہے۔ سائنس کا مقصد یہ واضح کرنا ہے کہ بعض چیزیں جن کو حقائق سے تعبیر کیا جاتا ہے، ان کا حقائق سے کوئی تعلق نہیں۔

امریکا اور مغربی ممالک کی یونیورسٹیوں اور لیوسٹریوں میں سربراہان و ماہرین نفیات، مابین اور محقق سائنس دان ان شہادتوں کی جانچ پڑتال کر رہے ہیں جو بعض ان باتوں کی حمایت کرتی ہیں جن کو ہم درست اور صحیح سمجھتے ہیں

تا کہ گہروں بھوسے اور حقیقت افانے سے الگ ہو جائے۔ پڑانے تفصیلات سے خاک و دھول ہٹانے اور اپنی واقفیت کو تادم تحریر تازہ کرنے کے لیے ہم ذیل میں چند ایسی باتیں پیش کرتے ہیں، جن کو ہم صحیح مانتے چلے آ رہے ہیں، مگر جو سائنس کے نزدیک صحیح نہیں ہیں:

۱۔ جب سو رہے ہوں اس وقت ہم مطالعہ نہیں کر سکتے اور نہ کچھ سیکھ سکتے ہیں۔

سائنس نے یہ بات معلوم کی ہے کہ طالب علموں کو اس وقت بہت موضوعات کی تعلیم دی جاسکتی ہے، جب وہ غافل سو رہے ہوں۔ جو چیزیں بغیر کسی کوشش کے اور بغیر محنت کے اس وقت حاصل کی جاسکتی ہیں جب ہم سکون و اطمینان سے سو رہے ہوں۔ ان میں مختلف زبانیں، علم ریاضی، کیمیاوی فارمولے اور تاریخ وغیرہ شامل ہیں۔ ہوتا یہ ہے کہ طالب علم مقررہ وقت پر ریکارڈ بجانے والا ایک آلہ اپنے بستر کے پاس رکھ لیتا ہے۔ اس آلہ کو سربراہ و گراف کہتے ہیں۔ جب طالب علم کو سوتے ہوئے کافی دیر ہو جاتی ہے تو سربراہ و گراف کسی خاص موضوع کا ریکارڈ بجاتا ہے۔ اگلے دن حافظہ کو تازہ کرنے کا ایک طریقہ استعمال کرنے کے بعد طالب علم کو حرف بہ حرف یاد آ جاتا ہے۔

جو جلنے کی ہدایت کرتے ہیں، کیوں کہ زیادہ محنت اور جفاکشی کے ساتھ کسی کام میں برابر مصروف رہنے سے مریض کو پریشان ہونے کے لیے وقت ہی نہیں ملتا۔

۷۔ ٹوپی برابر پہنے رہنے سے گنج پیدا ہوتا ہے، یا ننگے سر رہنا گنج سے محفوظ رکھتا ہے۔

کئی بڑی بڑی یونیورسٹیوں نے وسیع پیمانہ پر امتحانات کے ذریعہ بات ثابت کر دی ہے کہ ان دونوں میں سے کوئی خیال صحیح نہیں ہے۔ طالت ترکیب جلد اس بات پر متفق ہیں کہ ٹوپی پہنے رہنے سے بال نہیں اُڑتے اور اس پر ان کا اتفاق ہے کہ ہوا اور دھوپ میں ننگے سر رہنے سے بالوں کے محفوظ رہنے میں کوئی مدد نہیں ملتی۔ بالوں کے مشہور ماہر ڈاکٹر لی میک آر تھی تو یہاں تک کہتے ہیں کہ برابر ننگے سر رہنے سے بالوں کو نقصان پہنچتا ہے، کیوں کہ ان میں مگر بھڑاسٹ اور کراہن پیدا ہو جاتا ہے اور ادرااس کے نتیجہ میں بال پھٹ جاتے ہیں اور جڑیں چھوڑ دیتے ہیں۔

۸۔ عورتیں "صنف نازک" اور "صنف ضعیف" ہوتی ہیں۔

سائنسی ملک تحقیقات سے واضح ہوتا ہے کہ متعدد حیثیتوں سے عورتیں "صنف قوی" ہوتی ہیں جسمانی حیثیت سے وہ کافی تندرست رہتی ہیں اور چست چالاک ہوتی ہیں، پھر تلی ہوتی ہیں، باہمت ہوتی ہیں، ان میں قوت برداشت بہت ہوتی ہے اور وہ متحمل اور بردبار ہوتی ہیں۔

اس کے علاوہ ماہرین طب دعاغی اس امر پر متفق ہیں کہ ذہنی اور جذباتی حیثیت سے وہ مردوں سے بہت زیادہ متوازن ہوتی ہیں اور اعصابی کھچاؤ اور تناؤ مردوں سے کہیں زیادہ برداشت کر لیتی ہیں۔ اعصابی خلل، خودکشی اور دعاغی اور جذباتی پریشانیوں میں مرد جس قدر زیادہ مبتلا ہوتے ہیں، عورتیں اس کا پاسبانگ بھی نہیں ہوتیں۔

۹۔ مونڈنے کے بعد بال جلد نکلتے ہیں اور موٹے پڑ جاتے ہیں۔

یہ ایک اور غلط فہمی ہے جسے عام طور پر لوگ صحیح تسلیم کرتے ہیں۔ دانشمندان اسکول آف میڈیسن میں اور چند دوسرے سائنسی اداروں میں اس کے متعلق جراثیمات کیسے گئے، ان سے یہ بات قطعی طور پر ثابت ہو چکی ہے کہ بال مونڈنے سے ان کی بالیدگ یا ان کی ساخت اور بناوٹ پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔

۱۰۔ تم اپنی آنکھیں کھول کر نہیں سو سکتے۔

ایٹینفورڈ یونیورسٹی کی نفسیاتی لیبرٹری میں ہر ذہنی اور اطرا ملانے اس سوال کو سائنسی ملک تحقیق کا موضوع بنایا تھا۔ انسانوں کے ایک گروپ پر تجربات کے بعد (باقی صفحہ ۶)

نے بہت سے ایسے لوگوں کے بھیا ننگ خوابوں کا ذکر کیا ہے جن کی جان انھی خوابوں نے لی۔ لیکن عام طور پر لوگوں کو بھیا ننگ خوابوں سے اس وقت تک پریشان نہ ہونا چاہیے جب تک کہ ان میں شدت نہ ہو اور وہ بار بار نظر نہ آئیں اور اگر یہ حالت پیدا ہو جائے تو جلد سے جلد کسی طب دعاغی کے ماہر سے مشورہ کرنا ضروری ہے، کیوں کہ بھیا ننگ خواب خطرناک ہو سکتے ہیں۔

بھیا ننگ خواب عموماً جذبات کے انتہائی ہیجان کا نتیجہ ہوتے ہیں، جو اندرونی آویزش سے پیدا ہوتے ہیں۔

۴۔ مخالف اور متضاد اوصاف کے مالک ایک دوسرے کو پسند کرتے ہیں، یعنی سرخ و سفید اور گوری عورتیں سانولے مردوں کو پسند کرتی ہیں اور سرخ و سفید مرد سانولی عورتوں کو پسند کرتے ہیں۔

اس سلسلہ پر جن لوگوں نے عرصہ تک تحقیقات کی ہے وہ کہتے ہیں کہ خیال غلط ہے، بلکہ اس کے برعکس بات صحیح ہے۔ سرخ و سفید مرد عموماً سرخ و سفید عورتوں کو پسند کرتے ہیں۔ یہی حال عورتوں کا ہے۔ نتیجہ یہ نکلا کہ مرد یا عورت جیسی ہوتی ہے، وہ ویسے ہی مرد یا عورت کو پسند کرتی ہے اور شعراء و اعداد سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ یکساں ہونے کی پسند صرف رنگ و روپ تک محدود نہیں ہے، بلکہ معمولی میاں کا آدمی ایسی لڑکی سے شادی کرنا چاہتا ہے جس کا قد قریب قریب اتنا ہی ہو، جتنا خود اس کا ہے۔ مزاج بھی اس سے ملتا جلتا ہو اور سمجھ بھی۔ شادی شدہ مردوں اور عورتوں کے وسیع پیمانہ پر مطالعہ سے یہ نتیجہ بالکل واضح طور پر نکلتا ہے کہ جتنی زیادہ میاں بیوی کی جسمانی اور ذہنی خصوصیات ایک دوسرے سے ملتی جلتی ہوں گی، اتنے ہی زیادہ وہ ایک دوسرے کے قریب تر ہوں گے اور ایک دوسرے کے گرویدہ ہوں گے۔

۵۔ مردوں کی اکثریت سرخ و سفید اور گوری عورتوں کو پسند کرتی ہے۔

یہ بات قطعاً غلط ہے۔ اکثر ملکوں میں وسیع پیمانہ پر تحقیقات سے معلوم ہوا کہ گورے رنگ کے مرد عموماً گورے رنگ کی عورتوں کو پسند کرتے ہیں، جیسا کہ ہم اوپر لکھ چکے ہیں۔

۶۔ حد سے زیادہ کام انسان کو عصبی المزاج اور زود جس بنا دیتا ہے۔

یہ خیال بھی غلط فہمی پر مبنی ہے۔ مستند ارباب طب اس امر پر متفق ہیں کہ حد سے زیادہ کام اور محنت و مشقت سے خلل اعصاب پیدا نہیں ہوتا۔ زیادہ اعصاب کا سبب قریب قریب ہمیشہ پریشانی، خوف اور باطنی آویزشیں ہوتی ہیں۔ دعاغی طب کے ماہر تو اکثر خلل اعصاب کے مریضوں کو اور زیادہ محنت و مشقت میں مشغول

لاولڈ جوڑے

جنسی اور ازدواجی زندگی کی کامیابی کے لیے شادی شدہ جوڑوں کے یہاں اولاد پیدا ہونا ایک لازمی امر سمجھا جاتا ہے اور جو شوہر اور بیوی اس نعمت سے محروم رہتے ہیں، انھیں زندگی کی دوسری تمام آسائشیں میسر ہوں تو بھی اپنی نامرادی کا احساس بڑا شدید ہوتا ہے جو شادی شدہ جوڑے اپنی بہترین متنازل درگوشیوں کے باوجود صاحب اولاد نہیں بنے، کیا انھیں زندگی کی وہ خوشی جس کے بغیر ازدواجی زندگی کی تمام خوشیاں ادھوری رہتی ہیں، کسی اور طریقہ سے حاصل ہو سکتی ہے؟ مضمون نگار نے ذیل میں اس کا یہل پیش کیا ہے کہ ایسے بے اولاد جوڑے لادارث اور یتیم بچوں کو گود لے کر اپنی نامرادی کو بامرادی میں بدل سکتے ہیں۔ (ترجمہ)

ہیں اپنے سماج میں دو طرح کے لوگ خاص طور پر قابل رحم معلوم ہوتے ہیں بہتر خیر شادی شدہ عورت اور بے اولاد خدای شدہ لوگ اگرچہ ناکھڑا بڑھیاں خسر بی ملکوں میں بدلی اور نامرادی کی زندگی نہیں گزارتیں، لیکن ہمارے ملک میں انھیں قابل رحم سمجھا جاتا ہے۔ مغرب ہو یا مشرق، بے اولاد لوگوں کی الم ناک صورت حال کا احساس سب کو ہی ہوتا ہے۔ دراصل بات یہ ہے کہ مرد اور عورت کو قدرت نے باپ اور ماں بننے کے لیے ہی وضع کیا ہے۔ مرد اور عورت کا انسانی جوڑا ماں باپ بن کر ہی زندہ رہنے میں لطف محسوس کرتا ہے اور اپنے لافانی ہونے کی آرزو کی تکمیل پاتا ہے۔ اس سلسلے میں ایک عجیب و غریب حقیقت سامنے آتی ہے کہ ایک طرف انتہائی غریب جوڑے جو اپنے بال بچوں کی گزر بھی مشکل سے ہی کر سکتے ہیں کثیر العیال ہیں اور دوسری طرف دولت مند جوڑوں کے یا تو بہت کم اولاد ہوتی ہے، یا بالکل بکر اولاد نہیں ہوتی۔ ملائشی ہندی اور سنسکرت لٹریچر میں اس کی بے شمار مثالیں ملتی ہیں کہ بے اولاد بیوی کو یا تو اس کے شوہر نے چھوڑ دیا یا اس کے شسرال والوں نے اُسے خوں بخور کر اس کے ساتھ بدسلوکی روا رکھی۔ ایسے واقعات کی مثالیں تقریباً ہم سب کو ان معلوم ہیں کہ جس عورت کے اولاد نہیں ہوئی اُسے اپنے شسرال والوں کی کیا کیا تم سینے پڑے۔ اس قسم کا نامناسب طریقہ گھرانوں کے بڑے بڑے اس وقت روا رکھتے ہیں، جب کہ انھیں صحیح طریقہ پر یہ بھی معلوم نہیں ہوتا کہ اگر بہرے کے اولاد نہیں ہوتی



تو اس میں اُس کا قصور کہاں تک ہے۔ ایسے واقعات آئے دن ہولے رہتے ہیں کہ ساس نے بے اولاد ہوئے تنگ آکر اس کے ساتھ انتہا سے زیادہ برا برتاؤ کیا ہے۔ میں ایسے واقعات کا یقین نہیں مشکل سے ہی آتا ہے۔

اس مشکل کا ایک حل ہے اور وہ یہ کہ بے اولاد جوڑے لادارث بچوں کو گود لے لیں۔ ہمارے ملک اور دنیا کے دوسرے ملکوں میں ایسے سیکڑوں اور ہزاروں بچے موجود ہیں جنہیں بالکل اسی طرح ماں اور باپ کی ضرورت ہوتی ہے، جس طرح بے اولاد جوڑوں کو اولاد کی ضرورت ہے۔ ایسے بچوں کو تلاش کرنے کے لیے کچھ بہت زیادہ تفتیش اور تجسس کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ملک میں بے شمار یتیم بچے موجود ہیں، انھیں پالنے کے لیے صرف ایسے منظم گروہوں کی ضرورت ہے، جو بچوں کے خواہش مند والدین کے ذوق اور معیار سے تشہیر کے ذریعہ آگاہ کریں۔ بے شک یہ ایک غیر یقینی سودا ہے، کیوں کہ گود لیے جانے والے بچوں کے بارے میں یہ پتہ لگانا بہت مشکل ہوتا ہے کہ وہ آئندہ چل کر کیسے بنیں گے، لیکن یہ غیر یقینی صورت حال گود لیے جانے والے بچوں میں ہی نہیں، شادیوں میں بھی موجود ہوتی ہے۔ کوئی بھی یقین کے ساتھ یہ دعو نہیں کر سکتا کہ ایک شادی شدہ جوڑے کی ازدواجی زندگی کامیاب اور خوش گوار ثابت ہوگی جس طرح بے ایک اندھا سودا ہے۔ بالکل اسی طرح کسی بچہ کو گود لینا بھی ہے۔

بچہ کو گود لینے کے لیے دریا میں بنیادی طور پر ضروری ہیں۔ ایک یہ کہ بچہ کی ضرورت واقعتاً موجود اور دوسری یہ کہ اس بارے میں کسی دکیل یا قانونی ماہر سے مشورہ کر لیا جائے۔ اگر کوئی جوڑا کسی بچہ کو گود لینا چاہتا ہے تو اسے ان والدین سے شخصی رابطہ قائم کرنا چاہیے، جنھوں نے ایک یا ایک سے زیادہ بچوں کو گود لیا ہو۔ یہ رابطہ اگر کسی وجہ سے ذاتی طور پر قائم نہ ہو سکے تو خط و کتابت کے ذریعہ قائم ہو سکتا ہے۔

کسی بچہ کو گود لیتے وقت اس بات کا دھیان رکھنا بہت ضروری ہوتا ہے

کسی اور ملک کا گلیا ذکر خود امریکا میں بھی جہاں بچوں کے بارے میں تجربے کیے جا چکے ہیں اور جہاں ماہرین نفسیات کو کسی بچے کے لیے اپنی منظوری دینی پڑتی ہے، اب یہ خیال زور پکڑتا جا رہا ہے کہ اٹھارہ ماہ سے کم عمر کے بچے کے سلسلے میں جانچ اور آڈٹس کے بعد جڑبیش گوئی کی جاتی ہے اس کی قدر قیمت کچھ نہیں ہوتی۔ بچے کو گود لینے والی ماں کو یاد رکھنا چاہیے کہ گود لیا ہوا بچہ چاہے بعد میں ماں باپ کی خوشی کا باعث ہو، یا رنج اور افسوس کا، ماں کی محبت اور باپ کی توجہ اور شفقت کا بالکل اسی طرح حق دار ہوتا ہے، جس طرح اُن کے اپنے بچے ہو سکتے ہیں۔

یاد رکھیے کہ بچے انسان ہوتے ہیں، خرید و فروخت کی کوئی جنس نہیں ہوتے۔ آپ نہ تو ان سے غفلت اور قطع تعلق اختیار کر سکتے ہیں اور نہ انہیں اٹھا کر پھینک سکتے بھلا کر سکتے ہیں۔ اگر بات ایسی۔ کہ آپ کو گود لینے کے لیے ایک بھوری آنکھ اور گھنگھڑالے بالوں والا بچہ حاسبیہ تو یہ سمجھنا صحیح ہوگا کہ آپ بچوں سے بچوں کے طور پر محبت نہیں کرتے۔

گود لینے کے سلسلے میں خواہش مند والدین کا ایک مسئلہ یہ بھی ہوتا ہے کہ جس بچہ کو وہ گود لینا چاہتے ہیں، اس کی عمر گود لینے وقت کتنی ہونی چاہیے، عام طور پر یہ خیال غالب رہتا ہے کہ زیادہ عمر والے بچوں کو گود لینے میں اس سے کہیں زیادہ خطرات موجود ہوتے ہیں، جتنے خطرات نومولود یا شیرخوار بچوں کو گود لینے میں ہو سکتے ہیں۔ گو یہ بات صحیح ہے کہ زیادہ بڑے بچوں کو تاویں رکھنا اتنا آسان نہیں ہوتا، جتنا اُن بچوں کو پرورش کرنا اور تاویں رکھنا آسان ہوتا ہے، جبیدائش سے ہی اپنے والدین کے پاس رہے ہوں۔ مگر یہ حقیقت بڑی دلچسپ ہے کہ محبت اور شفقت کی فضا بڑے بچوں پر بھی بڑا خوش گوار اثر ڈالتی ہے۔ ہوسکتا ہے کہ زیادہ بڑے بچے گود لینے والی ماں سے اتنے اثر پذیر نہ ہوں جتنے نومولود یا شیرخوار بچے ہوتے ہیں۔ لیکن بڑے بچوں کو گود لینا اس اعتبار سے یقینی طور پر اطمینان بخش ہوتا ہے کہ انہیں رکھنے کے لیے پرورش اور دیکھ بھال کے وہ نازک اور تھکا دینے والے تقاضے پورے کرنے نہیں پڑتے، جو شیرخوار بچوں کی پرورش کے لیے لازمی ہوتے ہیں۔

پس اگر آپ کسی بچے کو گود لینا چاہتے ہیں تو اپنے لیے ایسے بچے کا انتخاب کیجیے، جو آپ کے گھر اور آپ کے ماحول میں ٹھیک رہ سکے۔ آپ کو ترجیح اس بچہ کو دینی چاہیے جو آپ کے ہم مذہب والدین سے پیدا ہوا ہو اور جس کے ساتھ آپ بالکل اپنے بچے کی مانند محبت کر سکیں جن خواہشمند گھرانوں میں تتاؤں کے باوجود اولاد نہیں ہوتی انہیں ماں اور باپ کی حیثیت زندگی کے تجربے کا فائدہ اٹھانے کے لیے بچوں کو گود لینے کے امکان پر ضرور غور کرنا چاہیے۔

کہ جس شخص کو ہم نے درمیانی رابطہ بنایا ہے وہ ایک ذمہ دار، باعزت شخص ہو، جو بعد میں بچے کے خواہش مند جوڑے کی کمزوری سے ناجائز فائدہ نہ اٹھا سکے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بعض اشخاص بیسہ کی خاطر ایسے بچوں کا باقاعدہ کاربار کرتے ہیں، اس لیے ہمیں اس سلسلے میں جلد قدم اٹھانے وقت اپنے وکیل سے قانونی مشورہ ضرور کر لینا چاہیے کیوں کہ ممکن ہے کہ بچے کی اصلی ماں گود لینے والے ماں باپ کو کسی قانونی الجھن میں پھنسا دے۔

بچے کو گود لینے کا ایک طریقہ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ خواہش مند جوڑے وقتاً فوقتاً بچوں کی پرورش کا ماحول اور تیم خانوں کا دورہ کریں، بعضی میں بچوں کی ایک ایسی پرورش نگاہ ہے، جہاں بچوں کی زندگی کا پورا ریکارڈ رکھا جاتا ہے۔ لیکن بعض بچے ایسے بھی ہیں جن کے پچھلے واقعات بالکل معلوم نہیں ہوتے، کیوں کہ ایسے بچے یہاں کسی نام اور پتہ کے بغیر پہنچے ہوئے ہوتے ہیں۔

برصغیر میں خاندان کا نام جاری رہنے کا مقصد بیاہ شادی کا ایک بنیادی مقصد رہا ہے، اس سلسلے میں خوش ستر میں لکھا ہے کہ اگر کوئی شخص آسمانی نیروبرک سے فیض یاب ہونا چاہتا ہے تو اس کے یہاں بیٹا ہونا ضروری ہے۔ اسی لیے برصغیر میں زمانہ قدیم سے گود لینے کا اصول تسلیم کیا جا رہا ہے، یکس اس بارے میں بھی خون کا رشتہ قابل لحاظ سمجھا گیا ہے۔ چنانچہ گود لینے کے لیے وہی بچہ قابل ترجیح سمجھا گیا ہے جو کسی رشتہ دار اور ماحول کے بھائی کا بچہ ہو۔

اس سلسلے میں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ جب ایک بار کسی بچہ کو گود لے لیا جائے تو اس کی پرورش اور دیکھ بھال بالکل اسی طرح کرنی چاہیے، جس طرح اپنی اولاد کی کی جاتی ہے۔ اگر خدا نخواستہ بچہ میں کوئی جسمانی یا عضوی نقص پھل آئے تو اس کا شکوہ نہیں کرنا چاہیے۔ کیوں کہ بہت سے والدین کے اپنے بچوں میں بھی اس طرح کے نقص ہو سکتے ہیں۔ بعض ایسے دردناک واقعات بھی ملتے ہیں کہ ایک جوڑے کا اکلوتا بچہ حرکت قلب بند ہوجانے سے جاں بار ہوا۔ انھوں نے اس واقعہ کے بعد ایک بچہ کو گود لیا، مگر تیرہ مہینے سے وہ بھی دل کا مریض نکلا۔ اگرچہ ایسی مثالیں تافذ نادر ہی ملتی ہیں، لیکن اس سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ ایسے خطرات کا امکان موجود ہے۔ اس اعتبار سے کسی بھی بچہ کو گود لینا اتنا سزا بک طر کا نہ ہو کہ کھینٹا ہے۔ واقعہ تو یہ ہے کہ ماہرین نفسیات بھی کسی بچے کے بارے میں کوئی گارنٹی نہیں دے سکتے۔ اس لیے بچہ کو گود لینے کا مشورہ ایسے ہی جوڑوں کو دیا جاسکتا ہے جو اس قسم کے خطرات کا سامنا کرنے کو تیار ہوں اور جنہیں کسی اولاد سے سلفہ نہ پڑا ہو۔



حیاتِ رُوح

ایم۔ اسلام

(قسط ۳)



منہور رومن فلاسفر سسرو آج سے کئی ہزار سال پہلے اس موضوع پر اپنا خیال ان الفاظ میں ظاہر کرتا ہے:-
"ایمڈن پیرائز" کہلاتا ہے۔

وکر ہیگور روح کے متعلق لکھتا ہے:-

'قبر کی تاریکی اور نہنہائی کا خیال مجھے کبھی پریشان نہیں کرتا۔
اس کی وجہ یہ ہے کہ میرے جسم کو ایک نہ ایک روز ایک تنگ
تاریک زنداں میں تو ضرور جا جائے۔ لیکن میری 'روح'
اس میں مقید نہیں رہ سکتی :-

اس نظر میں بھی اختلاف بہت مشکل ہے کہ موت جو بظاہر ہمیں ایک بڑی
خوف ناک چیز معلوم ہوتی ہے، حقیقت میں اس کی حالت کا دوسرا نام میدے۔ اور یہ
تنا بھی اتنی گہری اور میٹھی ہوتی ہے کہ ہم سونے والے کو کسی طرح بھی سیدار نہیں کر سکے۔ مرنے
نقطہ نظر سے الگ دانش وروں نے بھی ہماری بلند کو ایک عارضی موت ہی تسلیم کیا ہے۔
یعنی ہمارے سونے کی حالت بھی موت کی حالت ہوتی ہے۔ اس حالت میں بھی ہماری روح
کسی وقت جسم سے الگ ہو جاتی ہے اور نئے نئے مناظر دکھائی دیتے ہیں۔ ہم خواب کے نام
سے تعبیر کرتے ہیں، اور یہ تو ایک حقیقت ہے کہ ہمارے بعض خواب تعجب انگیز طور پر سچے
ثابت ہوتے ہیں!

ان سب باتوں کا ایک ہی مفہوم لیا جاسکتا ہے یعنی ہم مرنا تو ایک دن ضرور
ہو لیکن یہ کہنا کہ یہ موت فطری ہے، درست نہیں۔ موت صرف ایک حالت سے دوسری
حالت میں منتقل ہوجانے کا نام ہے۔

"حیاتِ روح با حیاتِ بعد الممات ایک ایسا مشکل
مسئلہ ہے جسے ہم مختلف قسم کے بہودہ اعتراضات سے جھٹلاتے
نہیں سکتے۔ کسی وقت ایک محقق بھی نہ اسے مشبہ کہہ سکتا
ہو اور نہ اس کی صداقت پر یقین کر سکا ہے۔ کچھ ایسا ہی
حال ان تھکے کہانوں کا ہے جن کا روح سے تعلق ہوتا ہے۔

ظاہر ہے کہ فلسفہ میں وہم کے بے گنجائش نہیں۔ بھوتوں کے
متعلق تھکے کہانیاں جیسی کچھ بھی ہوں سب لوگ بہت فحش
سے سنتے ہیں۔ یہ ایک بات الگ ہے کہ ہم انھیں سچ سمجھتے ہیں
یا نہیں۔ لوگوں کا ایک گروہ ایسا بھی ہے جو اس قسم کے واقعات
کو جنھیں بیان کرے والا عموماً ایک کہانی کا رنگ دیدار دلے
تو تسلیم کرتا ہے لیکن دوسروں کے سامنے ان کا مضحکہ اڑاتا
ہے۔ اب رہا یہ سوال کہ میرا یہ عقیدہ کہا ہے میں صرف اتنا
کہہ سکتا ہوں کہ چوں کہ میں آج تک یہی نہیں سمجھ سکا کہ رُوح
ہو کیا اور یہ کس طرح انسان کے جسم سے جدا ہوتی ہے اور
کیسے اس میں داخل ہوتی ہے، لیکن میں ان تھکے کہانیوں
کو بھی جو 'روح' یا بھوت کے متعلق بیان کی جاتی
ہیں، غلط یا غیر ممکن نہیں کہہ سکتا۔

اب ہم وکٹر ہیگور کے بیان کی روشنی میں چند مثالیں پیش کرنے ہیں:-
لاڈ برڈ نام کبھی یورپ کے ادبی حلقوں میں ایک ممتاز شخصیت تھے۔ لاڈ برڈ مصروف

سسرو کا قول اس قدر مدلل ہے کہ کسی چوں و چرا کی گنجائش بہت کم رہ جاتی
ہے۔ علم الارواح کی سوسائٹی کی جانب سے اس قسم کے واقعات کے متعلق

نے اپنے مرنے سے کچھ عرصے پہلے اپنے سوانح حیات شائع کیے تھے۔ وہ لکھتے ہیں۔

”میں دسمبر ۱۸۹۹ء میں سیروٹنفرج کے لیے سوئڈن آیا ہوا تھا۔ موسم بہت سرد تھا۔ میں نے غسل کے لیے گرم پانی کیا جب میں غسل خانے میں گیا تو یہاں مجھے ایک بڑا عجیب واقعہ پیش آیا۔ میں اسے ذرا تفصیل سے بیان کرتا ہوں۔ جن ایام میں میں تعلیم حاصل کر رہا تھا، ایک ہم مکنب سے بڑے گہرے مراسم تھے۔ اس دنوں ’عالم ادب‘ کے متعلق ’فض اخبارات‘ میں بہت دل چسپ مضامین شائع ہوا کرتے تھے۔ ہم دونوں بھی یہ مضامین بہت شوق سے پڑھا کرتے تھے اور اکثر اس پر بحث بھی کیا کرتے۔ اب اسے مذاق کیسے یا دل چسپی، ایک روز باتوں باتوں میں ہم دونوں نے یہ عہد کیا کہ ہم دونوں میں سے جو پہلے مرے وہ دوسرے سے ضرور ملے تاکہ ہم ’حیاتِ روت‘ کی خود بھی تصدیق کر سکیں۔ حماقت یا شوق کا یہ عالم تھا کہ ہم دونوں نے سوئی سے انکلیوں میں سے خون نکالا اور اس خون سے اس عہد نامے پر دستخط کر دیے۔ کچھ روز بعد میرا دوست ملازمت کے سلسلے میں ہندوستان چلا گیا۔ اور ہولے ہولے خط و کتابت بھی بند ہو گئی۔

اب بیٹے اصل قصہ۔۔

”اس روز میں غسل خانے میں گرم پانی کے ٹب میں بیٹھا غسل کر رہا تھا۔ اچانک میری نظر اس کرسی پر جس پر میں نے اپنے کپڑے لکھے تھے، پڑی۔ میرا وہی دوست جس سے میں نے وہ معاہدہ کیا تھا، اس کرسی پر بیٹھا تھا۔ وہ مسکرا مسکرا کر میری طرف دیکھ رہا تھا۔ اس کے بعد کیا ہوا اور میں ٹب سے کیسے نکلا، اس کے متعلق میں کچھ کہہ نہیں سکتا۔ میں نے غسل خانے کے فرش پر اپنے کو پڑا پایا۔ کرسی خالی تھی۔ یہ واقعہ مجھے ۱۹ دسمبر ۱۸۹۹ء کو پیش آیا تھا۔ میں جب سوئڈن سے واپس اڈنبرا آیا تو مجھے میرے عزیز دوست کے انتقال کی اطلاع دی گئی۔ میرے دوست کا انتقال ۱۹ دسمبر ۱۸۹۹ء کو ہوا تھا!“

اب ایک اور واقعہ سنئے:-

موسیو کلیٹکس۔ ڈی گریج، جو حکمانے یورپ میں روحانیت کے مسئلے کے متعلق ایک مستند سی شمار ہونے لگے، ایک واقعہ اس طرح بیان کرتے ہیں۔

”میری چچی کو جو بیارسی سال کی عمر میں فوت ہوئیں، ایک سہیلی سے بہت محبت تھی۔ ان دونوں بوڑھی خواتین نے ایک روز یہ عہد کیا کہ ہم دونوں میں سے جو پہلے مرے دوسرے سے ضرور ملے۔ کچھ عرصے کے بعد میری چچی کی سہیلی دنیا سے چل بسی۔ چچی جان کو سہیلی سے جدا ہونے کا بہت صدمہ ہوا۔ سہیلی کی موت کے بعد ان کی صحت بھی خراب رہنے لگی۔ ایک روز شام کے وقت وہ اپنے پلنگ پر لیٹی ہوئی تھیں، اچانک ان کی نگاہ آرام کرسی پر پڑی۔ اس کرسی پر ان کی سہیلی بیٹھی ہوئی تھی۔ لیکن آج مرحومہ کے سر پر چوڑی بچی وہ چچی جان نے پہلے کبھی نہیں دیکھی تھی۔ کچھ عرصے بعد مرحومہ کی بیٹی چچی جان کی عیادت کو آئی۔ چچی جان نے اس واقعہ کا ذکر اس عورت سے کیا۔ بوڑھی کے متعلق متوفی کی بیٹی نے کہا کہ اس کی ان کو جو کفن پہنا یا گیا تھا، اس میں پرانی وضع کا ایک کنوٹ بھی تھا۔ یہ کنوٹ مرحومہ ہمیشہ سونے وقت پہنا کرتی تھی۔ یہ واقعہ ۱۳ مارچ ۱۸۹۹ء کا ہے۔“

ان دونوں واقعات سے ’حیاتِ روت‘ کے مسئلے کو سمجھا جاسکتا ہے۔
(باقی باقی)

ویڈیو ٹیلی ویژن

نریزگ میں ایک نیا کلینک قائم کیا گیا ہے جس کی عمارت انگریزی کے حرف ”وائی“ سے مشابہ ہے۔ اس کلینک میں طبی اوزار کو ابالنے کی جگہ فریڈریش شاعوں کے ذریعے پاک کیا جاتا ہے۔ اس کے آپریشن کے کمروں میں ایکس رے مشین کے ساتھ ایک نئی قسم کا ویڈیو ٹیلی ویژن کیمرہ نصب کیا گیا ہے جس کی مدد سے سرجن اور اس کے مددگاروں کو آپریشن کی تمام پیچیدگیوں اور گہرائیوں کا پتہ چلتا رہتا ہے۔ ویڈیو ٹیلی ویژن کے ذریعے آپریشن کے عمل کو کلینک کے دوسرے کمروں میں بھی دکھایا جاسکتا ہے۔

مُضراتِ چشم



آنکھیں یقیناً بڑی نعمت۔ ہم ان کی استہانتی حفاظت کرتے ہیں۔ خود ددِرت نے ان کے حفظ کے لیے سامان کیے ہیں۔ اس کے باوصف ایسی بہت سی چیزیں ہیں جو آنکھوں کو نقصان پہنچا دیتی ہیں اور ہم کو معلوم تک نہیں ہوتا۔ دل کے مصمون میں آنکھوں کو نقصان پہنچانے والی چیزوں (مضراتِ چشم) کا ذکر ہو۔ ان سیروں کو سمجھ لینے سے ہم زیادہ بہتر طریق پر آنکھوں کی حفاظت کر سکتے ہیں۔

زندگی میں کم سے کم اس مارنے سے نجات پا سکتے ہیں۔

بڑی آنکھیں : آنکھ کی ایک خوبی یہ بھی ہے کہ وہ ذرا بڑی ہو۔ چند گھنٹوں

کوئی بھی بسد

ہیں کرنا نہیں

آرودات کے

وقت تک

ماہ کی عمر تک

بچے کی آنکھیں

غیر معمولی طور

پر بڑی ہوں



تو سمجھنا چاہیے کہ وہ مونیہ بند کا بش خیمہ ہو کیوں کہ آنکھوں کے اندرونی عصاب کے غیر معمولی کھینچاؤ کے باعث یہ کیفیت پیدا ہوتی ہے۔

بھینٹ گاپن : بہت سے بچے ولادت کے وقت بھینٹے ہوئے ہیں اور بعض کی

پتلیاں چھ ماہ کی عمر تک بھی صحیح حالت میں نہیں آئیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ

ان کی آنکھوں کی رگیں ضرورت سے زیادہ ڈھیلی یا کھینچی ہوئی ہیں۔ ضرورت ہو

کہ ایسے بچوں کا علاج فوراً کیا جائے، جو اس عمر میں آسان ہو کیوں کہ جب رگیں

اپنی جگہ کیڑ لیتی ہیں تو پھر ان کی درستی دشوار ہو جاتی ہے۔ بعض لوگ اس

مغالطے میں رہتے ہیں کہ عمر بڑھنے کے ساتھ یہ شکایت خود بخود دور ہو جائے گی۔

آنکھوں کا درست ہونا صرف چہرے کی خوبصورتی ہی کے لیے ضروری نہیں ہے

وراثت : کوئی بچہ کم کو درٹے میں مل سکتی ہے۔ سادی سے قبل دو لہا دلہن کو

کسی ماہرِ چشم سے مشورہ کر لینا چاہیے تاکہ وہ ان خطا سے آگاہ کر سکے جو ان کے

بچوں کی نظر کو لاحق ہو سکتے ہیں۔ طبی تحقیقات کے مطابق ان مردوں اور عورتوں

کی اولاد کو جو آپس میں ایک دوسرے کے رتے دار ہوں، آنکھوں کی شکایت ہو سکتی

ہو۔ ایسی صورت میں زیادہ احتیاط برنی چاہیے۔

خسرہ : اگر نوجوان عورتیں سادی سے پہلے خسرہ میں مبتلا ہو جائیں تو اچھا ہے۔

یہ بیماری بہت معمولی ہوتی ہے اور چند دن میں جلد صاف ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر

زمانہ حمل میں عورت کو یہ مرض لاحق ہو تو بچے کی مینائی پر اس کا بہت بُرا اثر

پڑتا ہے۔ پچاس فی صد صورتوں میں ایسے بچے مختلف امراضِ چشم میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

قبل از وقت پیدائش : طبی سائنس نے جو ترقی کر لی ہے، اس کی بدولت

اب قبل از وقت پیدا ہو جانے والے بچوں کی زندگی بچائی جاتی ہے لیکن صدمہ

سے زیادہ اکجمن پہنچانے کے باعث ان کی آنکھوں پر برا اثر پڑتا ہے۔ ایک اسپتال میں

جہاں قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کی جہداشت کی جاتی ہے، معائنے کے بعد

پتہ چلا کہ بیس فی صد بچوں کی آنکھیں متاثر ہیں۔ اب اس اعتبار سے بھی ان کو بچانے

کی کوشش کی جا رہی ہے۔

شکیم مادر میں : اگر ماں یا باپ کو کوئی جنسی مرض لاحق ہو تو عموماً بچے بھی

اس بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور ولادت کے وقت اس کا مظاہرہ التہائِ چشم

سے ہوتا ہے جو اسی شکایت کا نتیجہ ہوتا ہے۔ دنیا کے بہت سے حصوں میں یہ مصیبت

عام ہے لیکن اگر ولادت کے وقت قابلہ صحیح احتیاطی تدابیر اختیار کر لے تو بچے آئندہ

اور انھیں حل کرنے کی صحیح کوشش کر دیں۔ خواہ کچھ بھی ہو۔ کمزور نگاہ والے بچوں کو اندھوں کے مدرسوں میں ہرگز نہ بھیجیے اگر آئندہ زندگی میں جب کہ نگاہ واقعی جواب دے جائے ان کو بیل حروف کے ذریعے تعلیم دینا ہو تو کوئی خاص وقت نہیں ہوگی۔

کام کی زیادتی : دس اور چودہ سال کی عمر کے درمیان جب کہ عہدِ نوجوانی کا آغاز ہو، عموماً ضعفِ نظر کی شکایت لاحق ہوتی ہے جس کا مدرسے کے کام سے کوئی تعلق نہیں ہوتا کیوں کہ یہ شکایت انھیں بھی ہوتی ہے جو مدرسوں میں نہیں پڑھتے۔ یہ کام کی زیادتی کا نتیجہ نہیں ہوتا بلکہ آنکھوں کے نشوونما کا نقص سمجھا جاتا ہے اور کبھی کبھی یہ عارضہ درلے میں ملتا ہے۔ ایسے بچوں کو مدرسے کے کام سے باز رکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بیشتر صورتوں میں عینک کا استعمال قدرتی کمی کو پورا کر دیتا ہے۔

ذیابیطس : بہت ضروری ہے کہ ذیابیطس کا مریض ہی میں پنہ لگایا جائے کیونکہ اکثر دیکھا گیا ہے کہ اگر اس بیماری کی کیفیت معمولی ہو تب بھی اس کا برا اثر بصارت پر پڑنے لگتا ہے۔

روہوں کا علان : آنکھوں میں روہے پڑنا ایک ایسا عارضہ ہے جو قدیم ترین زمانے سے انسان کو پریشان کیے ہوئے ہے اور بہت ہی عام بھی ہے۔ یہ مرض لاحق ہوجانے تو بہت مشکل سے دور ہوتا ہے اور عموماً اس دوران میں بصارت کو رائل ہی کر دیتا ہے۔ یہ شکایت ایک وائرس سے لاحق ہوتی ہے اور عموماً گندی غلیظ اگلیوں، تولیوں اور خراب کپڑوں وغیرہ سے پھیلتی ہے۔ بعض دفعہ ساری کی ساری آبادی اس میں مبتلا ہوجاتی ہے۔ جنوبی یورپ کے ملکوں اور شمالی و جنوبی امریکا کے بعض حصوں میں بھی یہ مرض ذرا کم شدت کے ساتھ پایا جاتا ہے۔ اس کا علاج جدید ادویہ سے ممکن ہے۔ اگر شروع ہی میں مریض کی دیکھ بھال اور علاج کا خیال رکھ لیا جائے تو گھرانے کے دوسرے افراد اس میں مبتلا ہونے سے بچ سکتے ہیں اور معذوری کی پیچیدگیوں سے نجات پائی جاسکتی ہے۔ بہت سے ملکوں نے عالمی ادارہ صحت اور اقوام متحدہ کے بچوں کے فنڈ کی امداد سے اس بیماری پر روک تھام کی ہم شروع کر رکھی ہے۔

کام کے وقت نقصان : آنکھوں کے بیشتر حادثات جو کارخانوں میں رونما ہونے میں آسانی سے دور کیے جاسکتے ہیں، بشرطیکہ صحیح احتیاط برتی جائے اور کام کرنے والے حفاظتی قواعد کا احترام کریں جنھیں حفاظت

بلکہ انجام کار بصارت بالکل معدوم بھی ہوجاتی ہے اور اس طرح ساری عمر کا درگ پیدا ہوجاتا ہے بعض بھنگی آنکھیں خاص قسم کی عینکوں کے استعمال سے درست ہوجاتی ہیں اور بعض صورتوں میں دوسرے علاج ضروری ہیں لیکن کوئی نہ کوئی تدارک نواہ کی عمر سے پہلے کر لینا چاہیے۔ ایسے بعض بچوں کا ایریشن چار سال کی عمر تک ہو سکتا ہے لیکن جس قدر جلد ہو بہتر ہے۔ زیادہ تاخیر ہوجانے سے بعض دفعہ دونوں آنکھوں کی ایک ساتھ کام کرنے کی صلاحیت ختم ہوجاتی ہے۔

ضعف چشم : بہت سے بچے ایسے بھی ہوتے ہیں جو بھینگے تو نہیں ہوتے لیکن ان کی کوئی سی ایک آنکھ نسبتاً زیادہ کمزور ہوتی ہے اور وہ پوری طرح اپنا فعل انجام نہیں دے سکتی۔ اس نقص کو دور کرنے کے لیے بہتر آنکھ کو بند کر کے کمزور آنکھ کی مناسب ورزش کرائی جائے جس سے آنکھ کی روشنی عموماً تیز ہوجاتی ہے۔ اکثر ماہرین چشم اس قدر قریحہ علان سے واقف ہوتے ہیں۔

خطرناک کھیل : کمسن بچوں کو ایسی چیزوں سے کھیلنے کی ہرگز اجازت نہ دی جائے جو نوک دار ہوتی ہیں، بلکہ ایسی چیزوں کو ان کے قریب بھی نہ آنے دیا جائے۔ سخت گیند سے کھیلنا بھی ان کے لیے مضر ہو سکتا ہے۔ اکثر کھیل کود میں آنکھ پر ایسی چوٹ لگتی ہے جو کو چشمی کا پیش خیمہ بن جاتی ہے۔

سفید دھند : اگر والدین کو بچے کی آنکھ میں سفید دھند کی کوئی لہر نظر آئے تو اس سے حتم پوشی نہ کی جائے اس کا سامان طلب یہ ہے کہ اندرونی گیند نوزم ہو چلی ہیں، فوراً کسی معالج سے مشورہ کر کے علاج کرانا چاہیے ورنہ زیادہ نقصان پہنچ سکتا ہے۔

درد و سوز : آج کل زیادہ تر والے لوگوں میں درد و سوز کی شکایت بہت عام ہو گئی ہے، لیکن اگر یہ شکایت بچوں کو لاحق ہو تو خاص توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ اگر بچہ جذباتی اعتبار سے پریشان ہوجائے یا اسے کوئی صدمہ پہنچے تو اس کا رد عمل اس کے معدے پر ہوتا ہے اور وہ بیمار پڑ جاتا ہے۔ پیٹ کی خرابی دردِ سر کا باعث ہوتی ہے لیکن اگر بچے کے سر میں بار بار درد رہنے لگے تو آنکھیں ضرور ماساژ ہوں گی اور چشمہ لگانے کی سفارش کی جائے گی۔

نگاہ کی کمزوری : وہ بچے جن کی نگاہ بہت ہی کمزور ہو، تن درست آنکھوں والوں کے ساتھ اپنے مدرسوں میں گزارا کر سکتے ہیں اور یہ بات دس بارہ سال کی عمر تک بھٹکتی ہے۔ اس عمر سے پہلے کمزور نظر والے بچوں کو عینک کی ضرورت نہیں پڑ سکتی، بشرطیکہ باقاعدہ تعلیم دینے والے استاد ان کے مسائل کو سمجھنے

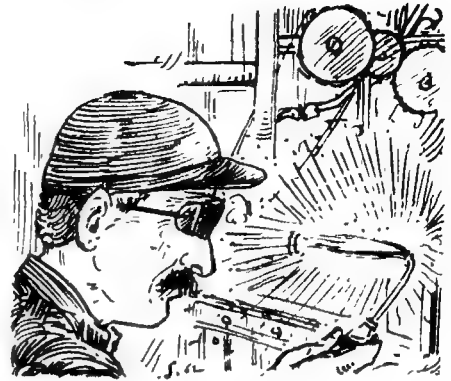
پیش خیمہ ہوتی ہیں، عمل جراحی کے ذریعے بہت کام پائی کے ساتھ دور کی جاسکتی ہیں، یا ان کو آگے بڑھنے سے روکا جاسکتا ہے۔ اس عمل میں آنکھ پر چھاجانے والی جھلی کا دور کیا جانا شامل ہے۔ اس کی علامت یہ ہے کہ آنکھوں میں کبھی کبھی روشنی کی ایک چمک سی محسوس ہوتی ہے، یا سیاہ نقطے نگاہ کے سامنے ظاہر ہوتے ہیں۔ آنکھ کے اندر شے بھی پیدا ہو جاتے ہیں (یہ شکایت کسی بھی عمر میں لاحق ہو سکتی ہے۔ ویسے چار سال کے بچوں میں عام ہے) کبھی چھوت کی بیماری، کسی حادثے، کیمیائی داغ وغیرہ سے قزنیہ کو نقصان پہنچ جاتا ہے۔ اس کی صورت یہ ہے کہ جراحی کے ذریعے قزنیہ میں پیوند لگا دیا جاتا ہے۔

بڑی عمر میں : ایک مشہور ماہر چشم کا کہنا ہے کہ کوئی آنکھ ایک سو سال



تک برقرار رہنے کے لیے نہیں ہے اور اسی سال کی عمر کے بعد تو عموماً اندھاپن اپنا رنگ جما ہی دیتا ہے۔ بعض دفعہ محض ضعیفی کو چشمی کا باعث ہوتی ہے۔ دل اور دوران خون کی شکایات، ذیابیطس اور بڑھاپے کی ایسی ہی شکایات بھی اس کا سبب ہوتی ہیں۔ قزنیہ کی ساخت میں نقص پیدا ہو جانے سے مطالعہ ممکن نہیں رہتا اور بہت سے لوگوں کے لیے یہ اندھے پن کے مترادف ہوتا ہے۔ اگر اس ضمن میں بھی علاج جلد شروع کر دیا جائے تو روک تھام ہو سکتی ہے لیکن کسی معجزے کی توقع نہیں کرنی چاہیے۔

کی عینک آنکھوں پر لگالینے سے بہت سے حادثات میں آنکھوں کو بچایا جاسکتا



ہر جگہ ہوتی
دھات کے داغ
خاص طور پر بہت
خطرناک ہوتے
ہیں۔ انقلی سے
جو داغ پڑتے ہیں
وہ تیزاب کے
داغوں سے بھی

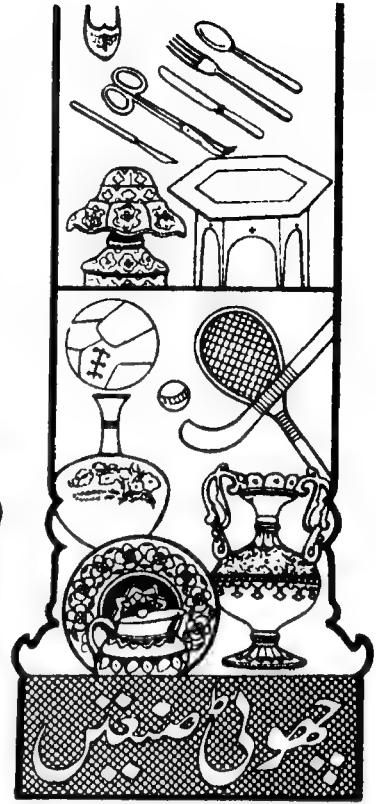
زیادہ ترے ہوتے ہیں۔ جب چوتھا پانی میں ڈال کر کھلیا جا رہا ہو اس کی بھاپ سے بچنا ضروری ہے۔ اس سے بصارت عملاً زائل ہو جاتی ہے۔ اگر کسی ایسی صورت پیدا ہو جائے تو صاف پانی سے فوراً منہ دھو کر آنکھوں کو صاف کر لیا جائے اور بہتر ہے کہ کسی معالج چشم سے مشورہ کر لیا جائے۔ حادثات سے جو خواہ مخواہ کا نقصان بصارت کو پہنچتا ہو اس سے بچنے کی ذمہ داری حکومت، کارخانے کے مالک، مزدور اور صنعتوں سے متعلق معالجین پر یکساں پڑتی ہے۔

موتیا بند کا خطرہ : کو چشمی کا دوسرا بڑا سبب موتیا بند ہونا ہے جو عموماً پچاس سال کی عمر کے بعد رونما ہوتا ہے اور عموماً سارے گھرانے میں پھیلتا ہے۔ وہ اس رطوبت پر جو آنکھ کے ڈھیلے میں بھری ہوتی ہے، بڑھتے ہوئے دباؤ کے باعث لاحق ہوتا ہے، اس کا صحیح سبب معلوم نہیں ہے۔ اگر اس شکایت کے لاحق ہونے پر علاج میں دیر کی جائے تو بارہ پندرہ فی صد صورتوں میں بصارت کا بالکل ختم ہو جانا یقینی ہے۔ تاہم موتیا بند کا علاج ممکن ہو یا کم سے کم اس پر قابو پایا جاسکتا ہے، بشرطیکہ (۱) اس کی تشخیص جلد ہو جائے، خواہ شروع میں اس سے کوئی تکلیف نہ پہنچی ہو لیکن اس کو نظر انداز کرنا مناسب نہیں ہے۔ پچاس سال سے زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے لازمی ہے کہ وہ خاص احتیاط کے ساتھ معائنہ کراتے رہیں۔ (۲) علاج بعض دفعہ چند گھنٹوں میں ہو جاتا ہے اور بعض دفعہ چند مہینے لگتے ہیں، لیکن مہر کے ساتھ اسے جاری رکھا جائے۔ اگر علاج کامیاب ہو تو نظر کو زیادہ نقصان پہنچنا ختم ہو جاتا ہے۔ وہ لوگ جو لاپرواہی برتنے ہیں انجام کار بصارت کھو بیٹھتے ہیں۔

عمل جراحی : آنکھوں کی بہت سی شکایات جو انجام کار اندھے پن کا

پاکستان کی معاشی ترقی کے لئے
چھوٹی اور بڑی صنعتوں کی
متوازن ترقی ضروری ہے۔
اشیائے صرف کی وسیع پیمانے پر
پیداوار میں جو دشواریاں پیش آتی
ہیں جدید صنعتی مشینیں ان کا
بہترین حل ہیں۔

چھوٹی صنعتیں موثر فنون لطیفہ کی
پرورش و سرپرستی کرنے کے علاوہ
فکاروں اور دستکاروں کیلئے وسیع
ذرائع روزگار مہیا کر کے زندگی کے
معیار کو بلند کرتی ہیں۔



معاشی خوشحالی کی مضبوط بنیادیں !

آج تک پی آئی ڈی سی کی کوششیں
صرف بڑی صنعتوں کے فروغ تک ہی
محدود تھیں لیکن اب مغربی پاکستان
صنعتی ترقیاتی کارپوریشن کو چھوٹی
صنعتوں کی جدید طریق پر ترقی کی
ذمہ داری بھی سونپ دی گئی ہے۔
یہ صنعتیں بھی اہل ملک کی خوشحالی کیلئے
پوری طرح کارگر ہونی چاہئیں۔
مغربی پاکستان صنعتی ترقیاتی کارپوریشن
اس فرض پر اپنی گذشتہ کامیاب
روایات کے مطابق مستعد ہے۔



مغربی پاکستان صنعتی ترقیاتی کارپوریشن
کی نئی اور اہم مہم
چھوٹی اور بڑی دونوں
صنعتوں کی
یکساں ترقی

مغربی پاکستان صنعتی ترقیاتی کارپوریشن

نوجوانی کا آغاز ناشتہ کے وقت ہوتا ہے

قسط نمبر ۹

بیلارڈ کارڈیل

اچھا شکریہ ادا نہشتہ

ایک اچھا طاقت ور توانائی بخش ناشتہ وہ ہے جس میں پھلوں کے ساتھ (سالم) پائرشے ہوئے سائٹرس پھل، ذرہ ذرہ ان کارس، خربوزہ یا تر بوزہ، پیچ، کھجور، انٹاس یا دوسرے تازہ پھل یا خشک میوے، انڈوں کا خاکینہ شامل ہو، جس میں



تھک بے ملائی دودھ کا سفوف اور پیئر خوشبودار ویزپرڈین حاصل کرنے کے لیے ملا لیا گیا ہو۔

بعض اصحاب ناشتہ طاق کرے ہی نہیں یہ نہایت بُری عادت ہو۔ خاص کر اس شخص کے لیے جو اپنے جسم و دماغ کو قوی، توانا اور جوانی سے بھرپور رکھنا چاہتا ہے۔

بہت سے مرد اور خاص طور سے خواتین، یہ غلط فہمی رکھتے ہیں کہ ناشتہ ترک کرنے سے اُن کے بدن کی ترقی کم ہو کر وزن گھٹ جائے گا۔ مثلاً میری ایک شناسا خاتون، جن کی عمر پچیس سال کے قریب ہے، "غذائی پرہیز" کی بڑی شدیدائی ہیں۔ وہ ناشتہ چھوڑ کر روزانہ صبح کے وقت اپنے گڑا گڑاتے ہوئے معدہ کی تسکین کے لیے بہت گاڑھی تیز سیاہ کافی کی کئی پیالیاں نوش فرما کر کے ایک دو سگریٹ کے کش لینے کی مادی ہیں۔ یہ کہنا تعمیل حاصل ہو گا کہ صاحبہ نہایت بے چین اور غصہ طبع (عصبی) طبیعت رکھتی ہیں اور اکثر اوقات بے عقلی کی باتیں کیا کرتی ہیں اور سب سے بڑا بکریہ کہ وہ اپنی اعلیٰ عمر سے کم از کم پانچ سات سال زیادہ سن رسیدہ نظر آتی ہیں۔

(باقی صفحہ پر)

"زندگی کا آغاز پچیس سال کی عمر میں ہوتا ہے" صرف اسی وقت جب کہ آپ کی ادھیڑ عمر کا زمانہ اُن خطرناک امراض سے محفوظ رہے جو پچاسویں سالگاہ کے ساتھ چپ چپاتے پیدا ہوجاتے ہیں۔ لیکن شاید آپ نے غور نہیں کیا کہ درحقیقت جوانی کا آغاز ناشتہ کے وقت ہوا کرتا ہے۔ اگرچہ آپ نے محسوس نہ کیا ہو، مگر دن بھر کے لیے آپ کے میلان طبع یا مزاج و طبیعت کی صورت گری آپ کے صبح کے ناشتہ کی نوعیت کے لحاظ سے ہوا کرتی ہے۔

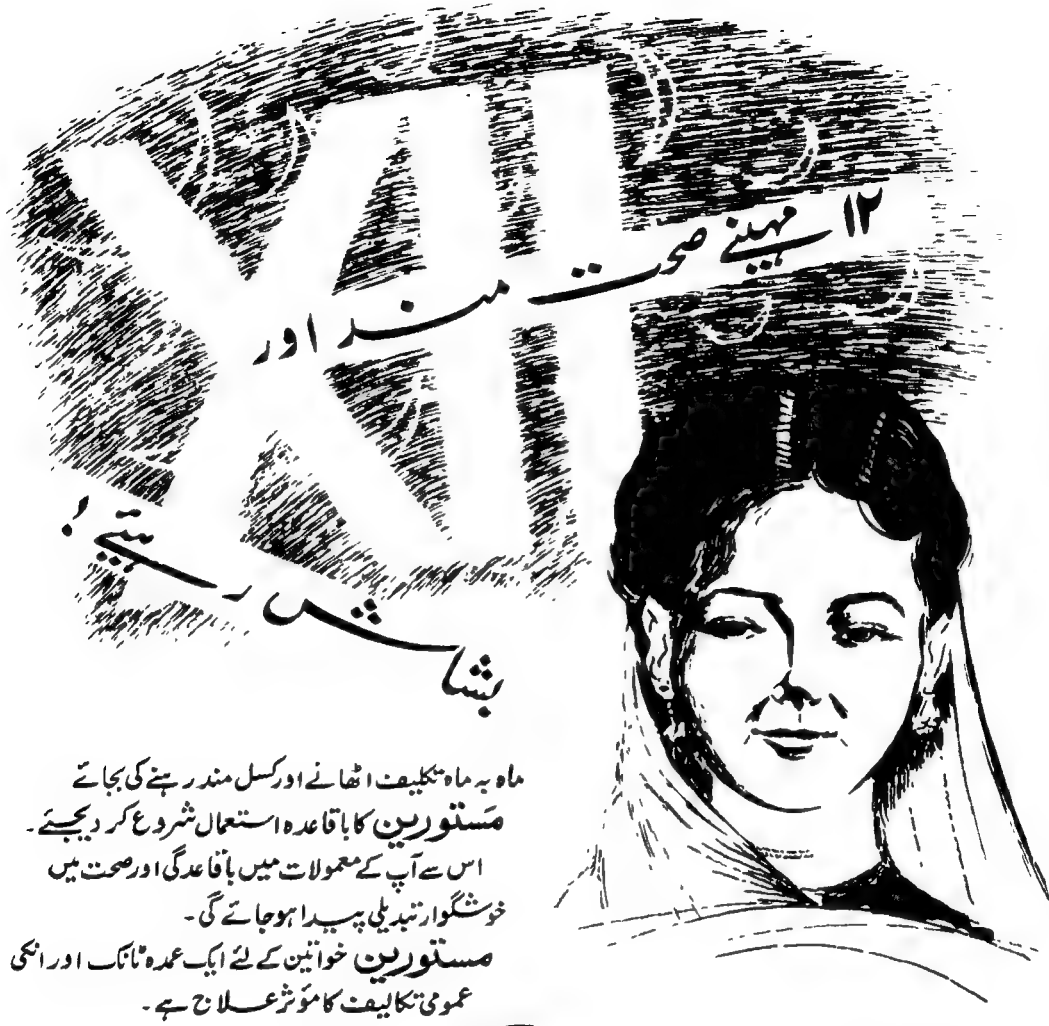
اگر آپ نے اپنے ناشتہ میں وافر ناشتہ دار غذائیں نوش جان کی ہیں تو گودن کا آغاز ایک عارضی سیری اور تسکین کے ساتھ ہوتا ہے، تاہم اس سے آپ کا باضمہ بہت سی دیرینہ ختم غذائے گراں بار ہوگا اور آپ کو دن بھر دُکاریں اور اُجائیاں آتی رہیں گی۔

زیادہ دیر نہیں گزرے گی کہ اس غیر منہضم اور دیرینہ ختم غذا سے آپ کے انہضامی خط میں گیس (ہوا) پیدا ہو کر جمع ہوجائے گی اور سینہ میں ول پر دباؤ طوا ناشروع کر دے گی، آپ بے چینی اور تکلیف محسوس کرنے لگیں گے اور محتاج ہیں کہ اس ناشتہ سے توبہ میں پڑا رہنا ہی بہتر ہوتا۔

خستہ و دراز نہ تھکے ہوئے

بہ ظاہر رات بھر کی استراحت و آسودگی سے آپ کو چنداں فائدہ نہیں پہنچا کیوں کہ آپ اب صبح ہونے کے بعد جلد پھر تکان و خستگی محسوس کر رہے ہیں۔ آپ کے لیے پھلوں کے رس، توس اور کافی کا بلکا ناشتہ بھی کافی نہایت بخش نہیں ہو سکتا، کیوں کہ اس سے آپ کا بھوکا جسم صبح کے بعد دن بھر کے محنت طلب کاموں کو قوت و توانائی اور کارکردگی کے ساتھ سرانجام دینے سے قاصر رہ جاتا ہے۔

دراصل ناشتہ سے مراد "انظار" یا روزہ کھونا ہے۔ آپ تقریباً بارہ گھنٹے تک بے غذا روزہ دار رہ کر صبح ناشتہ کے وقت روزہ کھولتے ہیں۔ اس کے لیے تو اچھا "تکڑا" ناشتہ مطلوب ہے۔



ماہ بہ ماہ تکلیف اٹھانے اور کسل مندر رہنے کی بجائے
مستورین کا باقاعدہ استعمال شروع کر دیجئے۔
اس سے آپ کے معمولات میں باقاعدگی اور صحت میں
خوشگوار تبدیلی پیدا ہو جائے گی۔
مستورین خواتین کے لئے ایک عمدہ ٹانک اور انکی
عمومی تکلیف کا مؤثر علاج ہے۔



نسائی تکلیف کا علاج
اور محافظ صحت

مستورین

ہمدرد (وقت) بیورو میڈیٹریز پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - چٹانگ

ہمدرد

بے خوابی کے متعلق جدید ترین تحقیقات

فرض کیجیے ایک ایسا نسخہ ہمارے ہاتھ لگ گیا ہے جس کی مدد سے ہم سب کو دیکھ سکتے ہیں اور ہمیں کوئی نہیں دیکھ سکتا اور اس نسخے کا کام لے کر ہم لوگوں کی خواب گاہوں کا دورہ کرنے کے لیے نکلے ہیں۔ ہمارا مقصد یہ ہے کہ ہم یہ دیکھیں کہ لوگ کس طرح سو رہے ہیں۔

یہ امر قریب قریب یقینی ہے کہ ہم پچاس ساٹھ فی صد لوگوں کو اپنے بستروں پر کڑوٹیں بدلے ہوئے، آہیں بھرتے ہوئے، بڑبڑاتے ہوئے اور بے خوابی کو کوستے ہوئے پائیں گے۔

اگر تم بھی بے خوابی کا شکار ہو تو یہ سمجھ بیٹھا غلط ہے کہ تنہا تمہیں ہی اس مصیبت کا سامنا ہے بلکہ شاید تمہیں یہ سن کر اطمینان ہو کہ ابراہم لنکن،

تھیوڈور روزولٹ، ٹامس ایس۔ لیڈلین،

فنز جبر الہ گریٹا گاربو اور جو شو لوگن جیسے مشہور لوگ اس خاص حیثیت سے تمہاری برادری میں شامل ہیں۔ ہمارے ملک میں ابھی اس قسم کے شمارو اعداد تیار نہیں کیے جاتے ورنہ خدا جانے ایسے غماز اور مقتدر لوگوں کی فہرست کتنی طویل ہو جاتی جو ساری ساری راتیں آنکھوں میں گزارتے ہیں۔

ایک سال کے اندر صرف امریکا میں تین ارب تھپتیس کروڑ خواب آور گولیاں استعمال کی گئیں وہ اس سے علیحدہ ہیں۔

گو خواب کے متعلق سائنس کی دنیا ابھی دھندلی ہے پھر بھی پھیلے پھیلے تیش برس میں نیند کے متعلق بہت مفید معلومات فراہم ہو گئی ہے۔ محققین نے ٹرامسو، ناروے کا سفر کیا تاکہ آدھی رات کے سورج کی مرزبین کے باشندوں کی سونے کی عادتوں کا مطالعہ کریں۔ وہ کینٹکی کی زبردست کھوہ میں جا کر رہے تاکہ یہ دیکھیں کہ ۵۰ فیٹ زیر زمین بالکل تاریک اور مرطوب خاموشی میں آٹھ گھنٹے کی نیند کا دور جس کے ہم عادی ہیں بدل سکتا ہے یا نہیں۔

ان ماہرین نے یہ بھی بتایا کہ مردوں کی بہ نسبت عورتیں بے خوابی میں

زیادہ مبتلا ہوتی ہیں حالانکہ انہیں مردوں سے ایک گھنٹہ زیادہ نیند کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ بھی کہا کہ گرمی کا موسم نیند کے لیے سب سے زیادہ برا موسم ہے۔ ماہرین کی رائے ہے کہ سونے سے پہلے ہلکی غذا یا بھاری غذا یا مشروبات کا بے خوابی پر کوئی خاص اثر نہیں پڑتا۔

ارسطو نے کہا تھا، "چھ گھنٹے کی نیند مردوں کے لیے ضروری ہے" سات گھنٹے کی عورتوں کے لیے اور آٹھ گھنٹے کی بیوقوفوں کے لیے۔ لیکن ایسا معلوم ہوتا ہے کہ آج کل ہمیں سات اور آٹھ گھنٹے کے درمیان نیند درکار ہوتی ہے۔

طویل عرصے تک نیند سے محروم رہنے سے جنون اور پاگل پن پیدا ہو سکتا ہے مگر اس سے آدمی ہلاک نہیں ہوتا، خواہ بے خوابی کتنی ہی زیادہ کیوں نہ ہو پھر بھی انسان زندہ رہتا ہے، گو وہ اس مرض سے اس قدر پریشان ہو جاتا ہے کہ موت کو



زندگی پر ترجیح دینے لگتا ہے۔

بعض سائنس دانوں کی رائے ہے کہ بے خوابی سے نجات حاصل کرنے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ اس بات کو نظر میں رکھا جائے کہ ہمیں نیند کس طرح آتی ہے۔ ماہرین نفسیات نے ایک بیداری کا مرکز معلوم کیا ہے، وہ نسوں کا ایک جال ہے جو کھوپری کے نچلے حصے سے دماغ کے اندر تک پھیلا ہوا ہے۔ نچلے، نیس اور اعضائے حاسہ اس مرکز تک لہریں بھیجتے رہتے ہیں جو ان کو دماغ تک پہنچا دیتا ہے۔

معمول کے مطابق تمہارا جسم دن کے ختم ہونے پر دماغ تک جاگتے ہو، کے سگنل بھیجنا شروع کر دیتا ہے، غنودگی طاری ہونے لگتی ہے اور تم بستر پر جا لیٹے ہو اور اپنی آنکھیں بند کر لیتے ہو اور اس طرح اعصابی تحریک

کا سب سے قوی ذریعہ مسدود کر دینے ہو، جلد ہی پُر امید انداز میں غفلت کا احساس تم پر طاری ہو جائے۔

پھر قبل خواب کی کیفیت شروع ہوتی جو اپنے ساتھ پٹھوں کی اشتراک لاتی ہے اور اسی کے ساتھ تمہاری خودی کی گرفت ڈھیلی پڑ جاتی ہے۔ اکثر اوقات خواب دیکھنے کی یہی منزل ہوتی ہے! پھر اس کے بعد دوائی منزل یعنی ”ہلکی نیند“ میں غوراً خواب نظر آتے ہیں، اس کے بعد تمہاری نیند گہری ہو جاتی ہے جو دو یا تین گھنٹے تک رکتی ہے، پھر طبعی عمل معکوس ہو جاتا ہے۔

خواب اور بیداری کے اس دور کو نظر میں رکھو تو بہت جلد تم پر بے خوابی کی پھیبیدگیوں سے اس کی مطابقت واضح ہو جائے گی۔ اکثر لوگوں کا خیال یہ ہے کہ بے خوابی کے مریض وہ لوگ ہوتے ہیں جنہیں نیند نہیں آتی، اگر یہی ساری داستان نہیں ہے۔ نیند کے مسائل کو ماہرین کی ایک خاص جماعت نے ”نیو انگلینڈ میڈیکل جرنل“ میں لکھتے ہوئے چار مختلف قسموں میں منقسم کیا ہے۔

پہلی قسم میں وہ لوگ شامل ہیں جو اعصابی خلل میں مبتلا ہیں۔ انتہائی مصروفیت اور محنت و مشقت میں دن گزارتے ہیں۔ ہر چھوٹی سے چھوٹی چیز پر نظر رکھتے ہیں۔ کسی کا کیا ہوا کام ان کی نظر نہیں چڑھتا۔ اپنے بچوں یا اپنے ماتحتوں کے ساتھ بہت سختی سے پیش آتے ہیں۔ ایسے لوگ تمام دن نشاؤ اور کچاؤ کی حالت میں رہتے ہیں اور جب رات آتی ہے تو وہ اپنے پٹھوں اور اپنی نسوں کو ”جاگتے رہو“ کے اشارات دماغ تک پہنچنے سے نہیں روک سکتے۔ وہ گھنٹوں نیند سے مقابلہ کرتے رہتے ہیں اور آخر کار بالکل تھک کر چور چور ہو جاتے ہیں اور صبح کو پریشان حال بستر سے اٹھتے ہیں۔ دوسری قسم میں وہ لوگ شامل ہیں جو گوبہ ظاہر بے خوابی کا شکار نہیں معلوم ہوتے مگر سارا دن نیند کی شکایت کرتے رہتے ہیں اور کرسی پر بیٹھے بیٹھے اونگٹے رہتے ہیں۔ رات کو جلد سے جلد سو جانے کی کوشش کرتے ہیں اور بستر پر لیٹتے ہی سو جاتے ہیں، لیکن تین یا چار بجے رات کو ان کی آنکھ کھل جاتی ہے اور صبح تک کسی طرح نیند نہیں آتی۔

تیسری قسم میں وہ لوگ داخل ہیں جن کی نیند ناقص ہوتی ہے۔ رات کو چار یا پنج مرتبہ ان کی آنکھ کھلتی ہے۔ یہ شکایت طبی اصطلاح میں ”قدق دار بے خوابی“ کہلاتی ہے۔ نیند کے انتظار میں کروٹیں بدلتے ہوئے انہیں اکثر

پسینہ آ جاتا ہے اور دل کی حرکت تیز ہو جاتی ہے۔

چوتھی قسم میں وہ لوگ شامل ہیں جو ایما نداری کے ساتھ اس بات میں یقین رکھتے ہیں کہ انہیں ہفتوں اور مہینوں سے نیند نہیں آئی ہے۔ حال ہی میں ایک بوڑھے انگریز کسان نے قسم کھا کے بیان کیا کہ میں نے ۳۸ برس سے آنکھ تک نہیں چھپکائی ہے۔

عام طور پر یہ ”کبھی نہ سونے والے“ بے خوابی سے بہت خوف زدہ ہوتے ہیں اور کہتے ہیں کہ وہ ہماری تن دستی کو برا دکر دے گی۔ ”نیو انگلینڈ میڈیکل جرنل“ کی رائے یہ ہے کہ ”حقیقت میں یہ لوگ بہت ہی ہلکے سونے والے ہوتے ہیں۔ غالباً ان کی نیند ان کے لیے کافی ہوتی ہے مگر ان کو اس بات کا یقین دلانا ناممکن نہیں تو بہت مشکل ضرور ہے۔

سوال یہ ہے کہ ان مختلف قسم کی بے خوابیوں کے اسباب اور علاج کیا ہیں؟

ایک سبب جو اکثر واقع ہوتا رہتا ہے شور ہے۔ ہمارا سماعت و احساس ہماری بنیائی کے احساس سے زیادہ دیر پا ہوتا ہے اور یہ احساس تمام تر اس وقت مفقود ہوتا ہے جب ہم بالکل غافل سو جاتے ہیں۔ نیند سے قبل کی حالت میں گھڑی کی ٹک ٹک یا ٹوٹی سے پانی کا گرنایا دروازہ کھلنے کو آواز ہمارا غنودگی میں داخل ہو جاتی ہے۔ زیادہ شور ہمارے پٹھوں پر تناؤ پیدا کر دیتا ہے اور تھکے ہوئے پٹھے اور نسیں ہی ”جاگتے رہو“ کے اشارات دماغ تک بھیجتے رہتے ہیں۔

ایک امتحان سے معلوم ہوا کہ پاس والی سڑک سے ایک ٹرک کے گزرنے کے شور نے ایک سوتے ہوئے آدمی کے پٹھوں میں اتنا تناؤ پیدا کر دیا جتنا دو پونڈ وزن اٹھانے سے پیدا ہوتا ہے۔ شور و غل سے ممکن ہے ہم بیدار نہ ہوں پھر بھی وہ ہمارے خون کا دباؤ بڑھا دیتا ہے اور ہماری نیند کو ہلکا کر دیتا اور وہ زیادہ تازگی بخش نہیں رہتی۔

ایک اور سبب بے خوابی کا جس کی طرف بہت کم توجہ کی گئی ہے رنگ ہے۔ ایک ڈاکٹر نے بتایا کہ میں ایک عورت کا علاج کر رہا تھا جو شدید بے خوابی میں مبتلا تھی۔ خواب آور گولیاں دیں۔ عمل توجہ کے ذریعہ علاج کسی چیز سے فائدہ نہیں ہوا۔ آخر کار ڈاکٹر خود اپنی مریضہ کے گھر گیا اور جب اس کے سونے کے کمرے میں پہنچا تو وہ دیکھ کر چونک پڑا کہ وہ گہرے پیلے رنگ

نیند کی بالکل پروا نہ کرنا ہے۔ یہ علامت ہے جنون اور دماغی خلل کی۔

بے خوابی کے مرض سے چھٹکارا پانے کے خواہش مندوں کو بھی

دو قسموں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ ایک تو وہ ہیں جو خواب آور گولیاں

کھاتے رہتے ہیں اور دوسرے وہ ہیں جو ان گولیوں سے دور بھاگتے ہیں

وہ نوم تو جہ سے لے کر ٹھنڈے پانی کے پھینٹوں تک سارے جن کر رہے ہیں۔

ان دونوں میں سے کوئی بھی تسو فی صدی سیر سے راستے پر نہیں پہنچتا

موقعوں پر بے خوابی سے جنگ آزا ہونے کی یہ نسبت ایک خواب آور

گولی کھانا زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ سوائے زکام کے بہت

بی کم مرض ایسے ہیں جن میں خود علاجی اتنی زیادہ ہے کہ معنی بے خوابی میں

سب اور شاید کسی مرض میں خود علاجی اتنی حماقت آمیز نہیں ہوتی جتنی بے خوابی

کی خود علاجی ہے۔ صرف ایک اچھی تربیت پایا ہوا ہوشیار معالج ان گولیوں

کی بھول بھلیاں میں جن سے آج کل بازار بھرا ہوا ہے، راستہ نکال سکتا ہے

اور ایسی کوئی منتخب کر سکتا ہے جو نھاری بے خوابی کے لیے مفید ثابت ہو سکے۔

خواب آور گولیاں اپنے عمل اور اثر میں مختلف ہوتی ہیں اور ان کی بہت

سی قسمیں ہوتی ہیں۔ ایک قسم ان گولیوں کی وہ ہے جو اس مقصد سے بنائی

جاتی ہیں کہ بے خوابی کو فوراً ختم کر دے اور ان کے کھاتے ہی نیند آجائے۔

دوسری قسم میں وہ گولیاں داخل ہیں جو آخر شب کی مہر میں بے خوابی کو دور

کرنے کے لیے آہستہ آہستہ عمل کرتی ہیں۔

کچھ مسکن دواؤں سے بھی — بھی مختلف قسم کی ہوتی ہیں —

خواب آور گولیوں کا کام لیا جاتا ہے اور ان میں سے بعض مسکن دوائیں

بہت مفید ثابت ہوتی ہیں۔ وہ ایک بے خواب آدمی پر نیند طاری نہیں

کرتیں، بلکہ اس کی نئی ہوتی نسوں اور ٹپٹیوں کو ڈھبلا کر دیتی ہیں اس کے

بعد اسے نیند آجاتی ہے۔

خواب آور گولیاں کتنی ہی مفید کیوں نہ ہوں بعض معالج اس

امر متفق ہیں کہ بے خوابی کے علاج کے لیے ان پر بھروسہ نہیں کیا جاسکتا۔

وہ کہتے ہیں کہ بے خوابی کا بنیادی سبب ہمیشہ جاذباتی ہوتا ہے اور نوم

توجہ کے ذریعہ اس مرض کا علاج ہونا چاہیے۔

جو لوگ خواب آور گولیوں کے استعمال کے خلاف ہیں، انھوں

نے نیند پر قابو طلب ہونے کی بہت سی تدبیریں نکال لی ہیں، ان میں سے

سے رنگا ہوا تھا اور پردے بہت گہرے سرخ رنگ کے تھے اس نے

عورت سے کہا کہ تم لے اپنا کمرہ ایسا بنا رکھا ہے کہ اگر مردہ آدمی اس کمرے میں

نوتا تو وہ بھی جاگ پڑے گا؟ عورت نے کہا کہ مجھے یہ رنگ بہت پسند ہیں۔

مگر ڈاکٹر نے اسے ہدایت کی کہ کمرے کو نیلے رنگ سے پتوئے۔ اس ہدایت

کی تعمیل ہونے کے فوراً بعد اس عورت کی بے خوابی رخصت ہو گئی۔

کمرے کا درجہ حرارت بھی نیند پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ عمار اگر می اور

سردی کا احساس گہری نیند میں بھی بانی رہتا ہے۔ محققین کا بیان ہے کہ نارمل

نوجوان ایک ایسے کمرے میں زیادہ آرام سے سو سکتا ہے جس کا درجہ حرارت

۶۵ سے ۶۷ ڈگری تک ہو۔ جب پارچہ ٹھہ جاتا ہے تو نیند بھاگ جاتی ہے۔

جسم کا درجہ حرارت بھی نیند کو متاثر کرتا ہے تحقیق کرنے والے اس

پتے پر پہنچے کہ ہمارا جسم صبح سے شام تک یکساں طور پر ۶۷-۶۸ ڈگری کا میاں

قائم نہیں رکھتا۔ جسم کا درجہ حرارت اس وقت کم ہو جاتا ہے جب ہم سو رہے ہیں،

اور زیادہ ہو جاتا ہے جب ہم بیدار ہوتے ہیں۔ بہت سے لوگوں میں مگر سب

میں نہیں، درجہ حرارت کا یہ دور بدلا جاسکتا ہے۔ ایک امتحان کے دوران

میں جو لوگ آدھی رات تک جاگتے رہتے تھے، دس بجے رات کو سونے کے

لیے لیٹ گئے۔ ایک ہفتہ کے اندر وہ اچھی طرح سونے لگے۔

مہر میں بے خوابی کا خاص سبب بے مہر ذہن ہے، جرم اور خطا کار

کا احساس، بے حفاظتی اور بے امنی کا احساس جس سے زیادہ الوا العزمی،

دلے ہوئے جذبات، یہ سب بے خوابی پیدا کرتے ہیں اور جب انسان بستر

پر لیٹ کر اپنے گزرے ہوئے زمانے پر نظر ڈالتا ہے اور اپنے آنے والے زمانے

کے متعلق فکروں میں مبتلا ہوتا ہے تو جہاں تک نیند کا سوال ہے نتائج

مضبوطت خیز ہو سکتے ہیں۔

بے خوابی کا خطہ نیند کے مسائل میں دشوار ترین مسئلہ ہے۔ چند بار

تو نیت آزمائی کرنے کے بعد اس وہم کا شکار جب بستر پر سونے کے لیے لیٹا ہے

تو خوف کہ مجھے نیند نہیں آئے گی اسے پہلے سے بے لوج اور سخت بنا دے ہوئے

ہوتا ہے، اس لیے قدرتی طور پر اس کا خوف صحیح ثابت ہوتا ہے۔

دوسرا خوف خود نیند آنے کا خوف ہوتا ہے۔ یہ خوف شدید جذباتی

ہیجان کی نشان دہی کرتا ہے۔ مثلاً ایک شخص تھا جس کا خیال یہ تھا کہ اگر

وہ سو گیا تو نیند میں اپنی بیوی کو مار ڈالے گا۔ اس سے بھی زیادہ خطرناک

کا عمل ہے۔ کوئی بات ترتیب متناسب آواز بھی ہی فرض انجام دیتی ہے کسی چیز کی طرف ٹٹکی لگا کے دیکھنے سے بھی محتلاً دیوار یا چھت کے کسی دھبے کی طرف بعض لوگوں کو نیند آ جاتی ہے۔

سب سے آخر میں اس بات کا خیال رکھو کہ اگر تم بے خوابی کا شکار ہو تو بے خوابی سے لڑائی مول نہ لو۔ دوپہر کے کھانے کے بعد ایک گھنٹہ سولینا بھی بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ خواب کے سائنس داں کہتے ہیں کہ دوپہر کے کھانے کے بعد یا کھانے سے پہلے آدھ گھنٹہ سولینا رات کو تین گھنٹہ سونے کے برابر ہے۔ مسٹر چرچل ہمیشہ رات کو دیر تک کام کرتے رہے لیکن اسی کے ساتھ وہ دن کے کھانے کے بعد ایک گھنٹہ ضرور سوتے تھے۔ اڈلین رات کو کبھی چار گھنٹے سے زیادہ نہیں سوتے تھے، مگر اکثر دن کے وقت کام چھوڑ کر وہ کوچ پر سیٹ کر ٹھوڑی بہت دیر سو لیت تھے۔

بعض ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ عورتوں کی عمر اسی لیے مردوں سے زیادہ ہوتی ہے کہ ان کو دن کے وقت بھی سونے کا موقع مل جاتا ہے۔

ایک مثالی ناشتہ

آپ کے لیے مندرجہ ذیل اساسی اعلیٰ پروٹینی اجزاء کا ناشتہ ایک نمونہ کا کام دے گا۔ اس میں اپنے ذائقے کے مطابق ترمیم کی جاسکتی ہے، لیکن بتائی ہوئی غذاؤں کی اقسام کی حدود کے اندر ہی ترمیم ہونی چاہیے۔

تازہ یا پکائے ہوئے پھل

دو انڈے، معمولی یا گوشت (یہ چربی دار گوشت نہ ہو)

سالم اناج کا توس، جس پر کھن کے بجائے پنیر لگایا جائے،

یا توس کے بجائے سالم اناج کا پارچ (دیا)

دو پونڈ ملائی اُٹا رہا دودھ، مشروب کے طور پر، یا

انڈے یا دلیس کے ساتھ ہلا کر

کوئی پینے کی چیز، جسے میٹھا کر لے کے لیے شہد بہتر چیز ہے۔

ناشتہ کے بعد صبح کے درمیانی اوقات میں:

چھاپچھ یا ملائی اُٹا رہا دودھ (ہلک شیک)۔

ایک نہایت عمدہ تدبیر وہ ہے جو ڈاکٹر نیتھنیل کٹمان نے بتائی ہے۔ ڈاکٹر موصوف ۶۸۰۰ راتوں تک انسان کی سونے کی عادتوں کا مطالعہ کرنے کے بعد اس نتیجہ پر پہنچ کر بے خوابی سے نجات پانے کے لیے اہم بات یہ ہے کہ سونے کا ایک وقت معین کر لو اور روزانہ رات کو ٹھیک اسی وقت سونے کے لیے بستر پر پہنچ جاؤ۔ اس حل کے سوا اور جتنے حل ہیں وہ کچھ انفرادی سے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ جو تدبیر ایک آدمی کی بے خوابی کا علاج ہے وہ دوسرے آدمی میں اور زیادہ بے خوابی کا سبب بن جائے۔

کچھ لوگوں کے لیے نوم تو مجید کا عمل مفید ثابت ہوا ہے۔ ڈاکٹر ایک خاص وقت مقرر کر کے مریض کو سلا دیتا ہے۔ پھر اسی عمل کو روز اُسی وقت دہراتا ہے۔ اکثر اوقات اس کا اچھا اثر ہوتا ہے، لیکن کسی روز اگر رات گئے تک جاگنے کی ضرورت ہو، فرض کرو سینما چلے گئے یا کسی جلسے یا پارٹی میں شرکت کی وجہ زیادہ دیر تک جاگنے کی ضرورت پڑی تو اپنے سونے کے وقت تمہیں نیند آجائے گی، ممکن ہے تم ٹھکڑے ہی ٹھکڑے سو جاؤ۔

طالبان خواب کی مقبول بھیڑیں بھی خود پر طاری کیا ہوا نوم تو مجید

بقیہ (نوجوانی کا آغاز مانتے ہوئے)

ناشتہ کے وقت آپ قدر تازہ پھل کھانا چاہیں، ضرور کھائیے، مگر انہیں سالم کھائیے، نہ صرف ان کا رس پینے پر اکتفا کیجیے۔ پھل کسی بھی کھانے کے آغاز کے لیے خوش گوار چیز ہیں، جو بعد میں کھائی جانے والی دوسری غذاؤں کے لیے معدہ کو تیار کر دیتے ہیں۔ اگر آپ ناشتہ کے ساتھ چائے یا کافی پیئیں تو پیاسہ بند کرتے ہیں تو اسے ایک عمدہ توانائی بخش مشروب بنانے کے لیے اس میں شکر کے بجائے شہد ملائیے۔

اعلیٰ ناشتہ دار غذاؤں کے ناشتہ کو مصمم کرنے کے لیے پیٹ کو دن بھر ٹنگ دو کرنی پڑتی ہے۔ اس کے بجائے زود مصمم اور ساتھ ہی توانائی بخش غذاؤں سے جن کی صراحت اوپر کی گئی ہے، استفادہ کیجیے۔ اس طریقہ پر عمل کرنے سے آپ دفتر میں بہت بہتر کام انجام دے سکیں گے اور پھر گھر جاتے وقت کسی طرح کی گراں باری، تناؤ یا تنگی محسوس نہیں کریں گے۔

یاد رکھیے کہ قبل از وقت بڑھاپے کی آمد کو شکست فاش دینے کا صحیح وقت

ناشتہ کا وقت ہی ہے۔



دلی کا ایک واقعہ

(ادیب الملک نواب نواب محمد شفیع دہلوی)



ادیب الملک نواب خواجہ محمد شفیع دہلی کی ایک بڑی معزز شخصیت ہیں۔ یہ اُن لوگوں میں سے ہیں جو دہلی کو حاضے میں اور دہلی کی زبان میں بات کرتے ہیں۔ ان کو دیکھ لیا، دہلی کی جھلک دیکھ لی۔ اس سے مات کر لی، دہلی کی نکسانی ریاں نس لی۔ اس زبان کے لکھنے والے چند۔ ان میں خواجہ شفیع اور شاہد احمد اور اتراف صوبی تین نمایاں۔ دہلی کا مضمون جناب خواجہ صاحب نے ہماری درخواست پر لکھا جو جسے ہم ان کے شکر سے کے ساتھ شائع کرتے ہیں۔

(ہمدرد صحت)

تیرا مصحفی بھی لکھنؤ میں بیٹھے اسے یاد کرنے دکھی دینے میں۔ نیر دین
ہیں کیا بود و باش پوچھو ہو لورے کے سا کو
ہم گر خوب جان کے ہنس ہنس لکار کے

دہلی جو ابک سہر بھا عالم میں انتخاب
رستے تھے محبوب ہی جہاں روڑگار کے

جس کو فلک نے ٹوٹ کے بر باد کر دیا

ہم رہنے والے ہیں اسی آج سے دیا رکے

مصحفی کہنا ہر دہلی نہیں دیکھی ہے رماں داں یہ کہاں ہیں

ہاں تو صاحب آدم بربر مطلب ہم دہلی والوں سے نو دہلی ہی کی بائیں
سننے میں آئیں گی۔ ہم اور کہاں کی دھن چھڑیں، کہاں کی راگنی الاپیں۔ حالی کچھ
عرصے کو لاہور میں آیا تو دہلی کو یاد کر کے آنسو بہا مابو اور کہنا جو۔

دہلی سے جو نکلتے تو ہوا جیسے سے دل سہر

جانا کہ نہیں اب کہیں دنیا میں ٹھکانا

بہر نوع و بہر عنوان، دہلی کا واقعہ ہے۔ ندر کے کچھ بعد کی داستان حکیم جس اللہ خان

تذکرہ دہلی مرحوم کا اے دوست نہ چھڑ

نہ سا جائے گا ہم سے یہ فسانہ ہر گر

منجائے یا نہ منجائے ہیں اور کوئی ذکر ہی نہیں۔ ہمارے ذہن میں

کوئی اور داستان ہی نہیں۔

ماہقہ سکندر و دارا نہ خواندہ ایم از ماجر۔ حکایت بہر و وفا پیرس

بر شہر ہی اسم با سستی ہو۔ دہلی دل موہ لینی ہو، من اپنا لینی ہو، فلب سحر
ہو جا ماس اور روح گرویدہ۔ آقبال کو بھی روم میں ہی عروس ابلا دیا آئی۔ کہتا جو

سواد روم تہ الکبریٰ میں دہلی یاد آتی ہے

وہی عبرت وہی عظمت وہی شانِ دل آویزی

جب کہ اس مرد آفانی کو اس من موہنی شہر سے اس درجہ تعلق خاطر تھا تو ہم تو
ٹھہرے ہی دہلی کے روڑے۔ اسے کس طرح دل سے بھلا لیں، کیوں کر دہن سے جو کریں۔

دل سے جانا تری انگشتِ خانی کا خیال ہو گیا گوشت سے ناخن کا جُدا ہو جانا
بلکہ یوں کہیے کہ

ہر دم اسی کی دھن جو اسی کا خیال سے — چھوٹے چھوٹے ربط پہ اب تک یہ حال ہو

کا خاندان بلاتی، بگم کے کوچہ میں آدھے محل دو محمدیں۔ حویلیاں، دیوان خانے۔
گوا صاحب اور دیوان صاحب رستے لیتے ہیں۔ فتنہ غدر فرو ہو چکا ہو۔
شہر میں امی جی ہو گئی ہو۔ انگریزوں نے انتظام اپنے ہاتھوں میں لے لیا ہو۔
دیوان صاحب ریاست الور سے ملازمت ترک کر دتی ہیں خانہ نشین ہو گئے ہیں۔
۔۔۔۔۔ ہوا یہ کہ راجہ میں اور ان میں رشتہ محبت اس درجہ استوار ہو کر لے
پل بھران بغیر چین نہ آئے۔ ہر معاملے میں ان کا مشورہ چاہے۔ ہر دم دیوان جی کا نام
زبان پر۔ انتہا۔ ہوئی کہ دونوں گڈڑی بدل بھائی بن گئے۔ راجہ ان کے بغیر نوالہ نہ
توڑنے۔ ریاستی ماحول، دربار کی فضا، بدخواہ، حامد، تفرقہ انداز
پیدا ہونے ہی تھے۔ مستورے ہونے لگے، صلاحیت کی گتیں، بیروگرام بنے۔
آخر جھوٹ یا سح شہر میں بہ افواہ گرم ہو گئی کہ راجہ دیوان جی کے اثر سے مسلمان
ہو گیا ہو۔ کچھ بڑھ لیا ہو۔ کمرہ بند کر کے نمازیں ادا کرتا ہو۔ ہونٹوں نکلی، کوٹھنوں چرخی۔
سندہ شدہ بہ بات ساری ریاست میں پھیل گئی۔ بچے بچے کی زبان پر یہی تذکرہ۔
۔۔۔۔۔ راجہ ہوتوں میں آگ بھڑک اٹھی۔ یہ بادرت قسم کی قوم، شعلہ جوالہ کی
طرح اٹھی، جولا کھی کی طرح بھٹی۔ ہنگامہ ببا ہو گیا۔ راجہ نے دیوان جی کو معذرت
راتوں رات معتمدین کے ساتھ ریاست کی سرحد سے پار کر دیا اور یہ دلی اپنے موروثی
مکانانہ میں آنے لے۔

نام اس زمانے کے ہندو مسلمان سب تھے وضع دار، جس کو بھائی کہتے،
بھائی ہی جانتے اور ایسا ہی سمجھتے تھے۔ راجہ نے اپنی زندگی بھر محبت نباہ دی۔
برابر گھومنے پھرنے آتی رہی۔ ادھر سے تحفہ تحائف جاتے رہے۔ خفیہ پوشیدہ، رسل و
رسائل چلتے رہے۔ راجہ کا خیال تھا کہ طوفان دب جانے کے بعد انھیں پھر ٹھاکر بحال
کر دے گا، لیکن ایسا نہ کر سکا۔ موقع نہ ملا۔ عناد و فساد مسلسل جنگاری کو
ہوا دیتے رہے۔

بہر صورت یہ حالات ہیں اور یہ زمانہ۔ دیوان جی کے ہاں الور سے جاننے
والوں، تعلقہ داروں اور دوستوں کی آرجا قائم ہو۔ جہانیاں، میزبانیاں ہوتی
رہتی ہیں۔ دو جاتے ہیں، چار آتے ہیں۔ خاطر مدارات ہوتی ہو۔ تواضع کی جاتی ہو۔ ایک
مکان جہان خانے کے نام سے الگ کر دیا ہو۔ نوکر چاکر، ملازم مقرر ہیں۔ ہر آنے
والے کی حسب مراتب مدارات کی جاتی ہو۔ دن میں ایک دو بار دیوان جی خود بھی
جہان خانے میں آکر سب سے ملتے ہیں، باتیں کرتے ہیں، پھر اندرون خانہ چلے جاتے ہیں۔
دلی منڈی بھی ہو اور صنعت و حرفت کا مرکز بھی۔ نیز مقام سیاحت۔

لوگ سیر سپاٹے کو بھی آتے ہیں، خرید و فروخت کو بھی۔ یہاں کے
کاری گروں کی چار دانگ عالم میں شہرت۔ شیراز ایسے ایسے چایک دست کہ
تین تو لے کی پاپوش بنائیں اور پھر کیا مجال جو کہیں سے مسک جائے یا برسات میں
پھسلے کہیں سے دانت بسلے۔ صورت بگڑے، پنہ پھیلے، کوئی ٹانگا سر کے۔
زر دوزی کا کام منہ سے بولے۔ برسوں کا لالہ نہ پڑے۔ ایک ایک تچی لوک و پلک سے
درست۔ تاکہ رکھ کے ناپ کو ممکن نہیں جو ایک پھول سے دوسرے میں رائی برابر
فرق ہو۔ جو کوئی نقص نکال دے تو کاری گر ہاتھ قلم کرانے کو تیار۔
بدالدین ہر کند پتھر پر یوں لکھیں جیسے موم پر کوئی نقش بنائے، سلاطین عالم کی ہیں یہاں
سے کھد کر جائیں۔ لکھنویں جامدانی بنے تو یہاں کی کردہائی گلی و
گھزار، چکن معلوم ہو جا ملاز کو مات کرے۔ درزی انگرکھا ایسا پڑین
سیں کہ انگ کا رنگ نکھر جائے۔ ہی رسیوں، جیسے سوئی۔ مرد تو مرد
پردہ سطر کی بیٹھنے والیاں لیکری کشاد کا وہ کام بنائیں کہ دیکھ کر عقل دنگ
رہ جاتی۔ گوٹہ، کناری، کرن، پیمک ایسی تھری کہ اس کے آگے سورج ٹھرائے۔
سوزنیاں کاڑھیں جسے تو ان کا جواب دنیا کے پردے پہ نہ تھا۔ ماہی پشت کا جال
ایسا بنائیں کہ دریا بہیں نہ انا نظر آتا۔ شکر پارے کے گنبدوں کو دیکھ آنکھوں میں رں
گھلتا۔ غوارہ، فرشی، طاؤسی کے پائینچوں پر یکھت بھوی کی سیل عقل کو چکر میں
ڈالتی۔ نہ آخر کا پتہ چلتا نہ نقل کا نہ سرامتا نہ انجام اور اس پر طرہ یہ کہ سب کام
بغیر چھپائی کے صرف اپنے انداز سے کرتیں، ممکن نہیں جو کہیں فرق رہ جائے،
لیکھڑی ہو جائے!۔۔۔۔۔ میاں یہ تو کار گیر لوگ تھے۔ خدا شاہد ہے
دھنکیوں تک کا دور دور جواب نہ تھا۔ پوری دلائی میں ڈیڑھ چھٹا تک رڈی بھومہ۔
ہم نے اپنی آنکھوں سے دیکھی ہیں اور پھر کیا مجال جو کوئی کو نہ خالی رہ جائے۔ ایسا
معلوم ہوتا ہے جیسے برف بکھری ہو۔۔۔۔۔ جانی کو ابی زندہ تھا، اللہ نے
ہاتھ میں بڑا چھارہ دیا تھا۔ ایک دفعہ کھا لیجیوس دفعہ کھانے کو دل چاہے۔ با من
کی چھوری کھانے کو کھلے پڑھ لے۔

بہر صورت دلی نشے کے بعد بھی ایسی تھی کہ ایک زمانہ اٹھا چلا آتا۔ ازاں جملہ
الور سے بیشتر آنے والے دیوان جی کے جہان ہوتے۔ خوش مزاج
راجوت شہر میں خریداریاں کرتے۔ منہ مانگے دام دیتے۔ اس
سلسلے میں کچھ ٹھاکر آتے ہوئے تھے۔ وہ جہان خانے سے نکل کوئی نو دس بجے کے
عمل گلیوں میں در سب کے منڈو پر ایک گنگھی والے کی دکان پر جا بیٹھے۔

گیا اور بگڑ گئے۔ غرض کہ رسیدہ بود بلاتے دے بیکر گزشت۔ بہر صورت دکندار صاحب کی اس نازیبا حرکت کا نتیجہ یہ نکلا کہ اس کے بعد ریاست اور کے تمام آنے والوں نے اس دکان کا کچھ بھی رخ نہ کیا۔ دیوان صاحب بھی ناراض ہو گئے۔ نیز ان میاں کی تلخ نوازی نے اور گاہک بھی بگاڑ دیے۔ انجام کار دکان ختم ہو گئی۔

ہم نے بڑوں سے سنا کہ اچھا بڑا ایو باری تھا، خوب چلتا ہوا کاروبار، لیکن آخر کار اسی دکان کے آگے تھری لگا کر بیٹھے دیکھے گئے۔

سو بندہ نواز یہ ہوا ان کی کج خلقی اور بدربانی کا نتیجہ۔

اہل خرد صاحبان نظر کے واسطے ہر واقعے میں ایک سبق ہو یا جو بشرطیکہ ذہن نکتہ رس اور چشم دیدہ در ہو۔ کاروبار کا بہت کچھ انحصار خوش خلقی اور شیریں زبان پر ہو۔ کو دے دکان دار کے ہاں گاہک ایک بار جا کر کچھ نہیں جاتا۔ دکان داری کے معنی میں گاہک کا دل موہ لینا۔ اس کو اپنا بنانا۔ اس کی جیب سے رپیہ جائز طور پر نکالنا اور مناسب و جائز منافع کھانا۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ گاہک ایک بار آنے کے بعد کچھ بھی آپ کی دکان پر آنے تو لازم ہو کہ آپ ان اصولوں کو مدنظر رکھیں۔ اکثر و بیشتر دکان داری کے ناکام ہونے کا باعث یہ ہوتا ہے کہ دکان دار کی زبان تلخ ہوتی ہو متواضع نہیں ہوتا۔ یاد رکھیے دو میٹھے بول خریدار کو گوریدہ کر دیتے ہیں اور ایک کڑوی کبیلی بات اس کو سدا سدا کے لیے منفقر کر دیتی ہو اس وجہ سے اب ہے کہ ہم اس امر کا خیال رکھیں۔ اگر آج ہی سے ہم خوش خلقی کی عادت ڈالیں تو یہ کچھ عرصہ میں ہماری فطرت ثانیہ بن جائے گی اور برتیبہ حیات میں کام آئے گی۔



ایک سے ایک اعلیٰ سطحی تھی۔ باریک دندلوں کی بھی، موٹے اور متوسط کی بھی لنگھے جدا لنگھیاں الگ۔ سینکھ کی، صندل کی، آمبوس کی، ہاتھی دانت کی، غرض کہ ہر وضع قطع کی اور ہر قسم کی موجود تھی۔ گاہک چیز دیکھ کر پسند کر کے ٹھونک بچلے لیتا ہو۔ ان لوگوں نے بھی دس بیس لنگھیاں دیکھیں، لنگھیوں کا فائدہ کیا، کسی نے سر میں کی کسی نے داڑھی میں۔ وقت کی بات گاہک کی مرضی نا کو کوئی بچی اور بغیر خریدے دکان سے لگے اٹھنے۔ دلی والے کا ناریل چٹچ گیا۔ ن کو اتنی تاب کہاں۔ اس شہر والوں کی یہ خصوصیت ہے کہ بات مانع سے اتار کر کرتے ہیں اور پھر منہ پر آئی رکھتے ہیں۔ جو کہیں خدا خواست پچا جاتا۔ درد شکم میں مبتلا ہو جاتا۔ اچھا رہا ہو جائے۔ پیٹ پھول منہ کو آئے !

بہر حال میاں دکندار اپنی کہہ گزرے اور بولے، ٹھاکر جی لنگھی کا مگر اہی کیوں پالتے ہو۔ خواہ خواہ کا جھنجھٹ۔ ایک ٹکڑا حجام کو دے کر ٹھاکرانی کا سر منڈا دو۔ سدا سدا کو یہ خرچ ہی پچ جائے گا۔ ان

ماجب نے تو جو فرمانا تھا، فرما دیا۔ ٹھاکرول کا یہ عالم کہ غصے کے مارے آگ ولہ ہو گئے۔ نیاموں نے تلواریں اگلی دیں۔ مارنے مرنے پر آمادہ ہو گئے۔

چوت خوں، آئے تو جائے کہاں۔ بڑی مشکل سے دوسرے دکنداروں براہیوں، بیچ بچا ڈکرایا۔ دیوان جی کو کبھی خبر ملی۔ وہ دوڑے آئے۔ دکندار کو سخت مست کہا۔ ٹھاکرول کی ٹھوڑیوں میں ہاتھ دیا۔ سمجھا بچا کرواپس لے گئے۔

راجپوتوں کو بھی اس قدر غصہ نہ آتا۔ اتنے برہم نہ ہوتے

ن اس کجخت فقرے میں ایک خاص چیمتا ہوا ادنا گوارہ پہلو یہ تھا کہ ان لوگوں، ہاں عورت کے بیوہ ہونے پر اس کا سر منڈا جاتا ہو۔ ان کا ذہن فوراً اس جانب

اصول فطرت سے جنگ

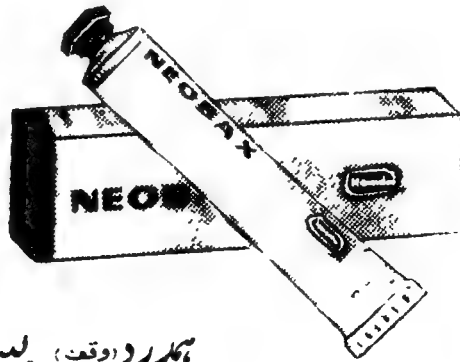
طبعی قوانین سے روگردانی اور اصول فطرت سے بے پرواہی
جسم کی توانائی اور اعضا کی کارکردگی کو کھٹا دیتی ہے۔
محرك ماحول غیر صحت مند مواد کثرت کاربے آرامی اور
غیر متوازن غذا انسانی صحت کی خرابی اور کمزوری کا باعث ہے
اس ماحول میں وہ اعضا خاص طور پر متاثر ہو رہے ہیں جو
قوت و حیات کا مرکز ہیں۔

نیو بیکیس جنسی اعضا کے نشرو نما اور تقویت و
حفاظت کے لئے بڑی کارگر دوا ہے جو مقامی طور پر استعمال
کی جاتی ہے۔ نیو بیکیس کی خوبی یہ ہے کہ وہ کسی قسم کی تکلیف
بہنچائے بغیر جنسی غدودوں کی رطوبت اور قوت کو تحریک دیتی ہے۔
اور خون کی رَسد کو بڑھا کر توانائی پیدا کرتی ہے۔

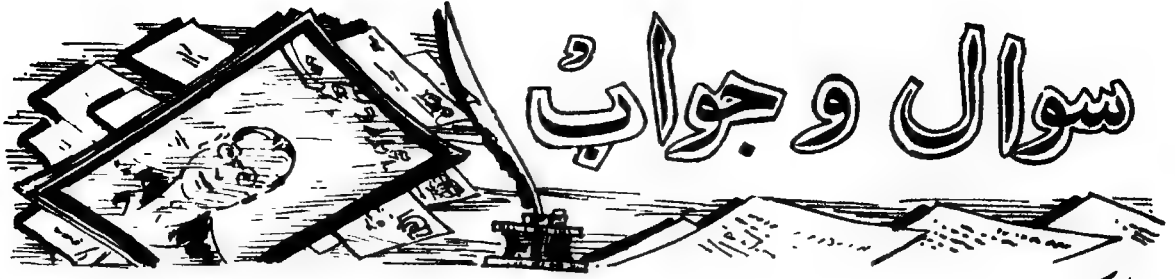
طویل عمریات اور سائنسی تحقیقات کے بعد
بتا چکی حائلہ والی خاص ذوا

نیو بیکیس

ہمدرد



ہمدرد (وقف) بیورو میڈیٹر پکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - چٹانگ



سوال و جواب

پیدا ہوتا ہے۔ نہ یہ کہنا صحیح ہے کہ کسی مخصوص انسانی نسل یا قوم کے ساتھ اس کو کوئی خصوصیت ہے۔

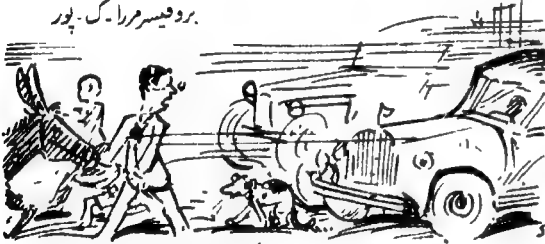
(۵) یہ صحیح ہے کہ بالواسطہ طریقے پر عدم صفائی، مغلی، خراب غذا، خراب ہوا اور گندی نالیوں کا اس مرض پر اثر پڑ سکتا ہے۔ کیوں کہ ان سب چیزوں کا اثر انسانی صحت پر یہ ہوتا ہے کہ اسے کم زور کر دیں اور اس کے جسم میں قوت و طاقت کم ہو کر قبول مرض کی استعداد زیادہ ہو جائے۔

(۶) جذام اکثر بیشتر مختلف اسباب کے نتیجے کے طور پر از خود پیدا ہوتا ہے اور یہ اسباب و حالات کسی طرح آپس میں ایک دوسرے سے متعلق ہیں، اس کے متعلق ابھی تک ہماری واقفیت بالکل ناکافی ہے۔

ٹہلنا کیسی ورزش ہے؟

سوال: ٹہلنا آپ کی رائے میں کیسی ورزش ہے؟

برو میسر مرا۔ گ۔ پور



جواب: طب یونانی کے جدا جدا حکم بقراط نے ایک بار کہا تھا، "کھانا اپنے جسم کی ضروریات کے مطابق کھاؤ اور اپنے جسم سے کام لے کر کافی ورزش کرو تاکہ فضلات حودن بھر کے کام کی وجہ سے جمع ہوئے ہیں، خارج ہو جائیں۔" موجودہ زمانے کی ایک مصیبت یہ ہے کہ لوگ کھانے تو بہت بہت سادہ ضرورت سے کہیں زیادہ، لیکن ضروری محنت یا ورزش کو فراموش کر دیتے ہیں۔ ہمارے بڑے بڑے شہروں میں کچھ حالات بھی ایسے ہیں کہ ورزش کا کوئی دلولہ دل میں نہیں اٹھتا۔ ریلیں، ٹرام کاریں، موٹر کاریں، گاڑیاں، تلنگے، رکشا وغیرہ قدم قدم پر موجود ہیں، جو ہمیں جلد سے جلد ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچا دیتے ہیں۔ گزشتہ

جذام کیا ہے؟

سوال: جذام (لیپروسی) کے بارے میں یہ بتائیے کہ کیا یہ موروثی اور آتشک کی قسم کی بیماری ہے؟ اڈر لگ جاتی ہے؟ اس کا سبب کیا ہے؟ مرتضیٰ۔ کراچی



جواب: جذام (لیپروسی) کے بارے میں چند باتیں نہایت اختصار

کے ساتھ درج ذیل ہیں:

- (۱) جذام اپنی نوعیت کی ایک بالکل جداگانہ بیماری ہے۔ وہ نہ آتشک کی قسم کی کوئی بیماری ہے اور نہ بزل کی، لیکن اس میں شگ نہیں ہے کہ جہاں تک اسباب مرض کا تعلق ہے وہ بزل سے بہت ہی غیر معمولی مشابہت رکھتی ہے۔
- (۲) جذام درشے میں ماں باپ سے اولاد میں منتقل نہیں ہوتا اور زیادہ تر تو اسی وجہ سے اور کسی حد تک اس سبب سے کہ جذامی بالعموم اولاد ہوتے ہیں، اس مرض کا رجحان اکثر بطور خود ناپید ہو جانے کی طرف رہتا ہے۔
- (۳) علمی گفتگو میں تو یقیناً اس بیماری کو متحدی اور اولگنی بیماریوں میں داخل کرنا پڑے گا لیکن یہ واقعہ ہے کہ چھوٹ چھات کے ذریعے سے یہ بہت کم پھیلی ہے۔
- (۴) یہ خیال بالکل غلط ہے کہ جذام بعض مخصوص کھانوں کے استعمال سے پیدا ہوتا ہے، یا اس کا تعلق کسی مخصوص پینے یا مخصوص آب و ہوا سے ہے۔ یہ بھی صحیح نہیں ہے کہ صفائی اور ستھرائی کا خیال نہ رکھنے سے جذام

زلمے میں جو کام ہم ہاتھ سے کیا کرتے تھے اب مشینوں سے ہونے لگا ہے۔

جبل قدی کے راستے میں ہمارے شہروں میں بالخصوص ایک رکاوٹ یہ بھی ہے کہ دونوں طرف سوائے بدنما دکانوں اور مکانوں کے شہر میں اور کچھ نظر نہیں آتا۔ نہ سبزہ نہ سبزہ زار۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہم ٹہلنے سے گریز کرتے ہیں اور محنت کر کے فضلات کو خارج نہیں کرتے اور ہمارے عضلات اور اعصاب ضعیف ہو جاتے ہیں۔

اس بات پر سب کا اتفاق ہے کہ ٹہلنا آدمی کے لیے تمام ورزشوں سے بہت زیادہ اچھی ورزش ہے۔ لیکن اس بات کا کیا علاج ہے کہ ہم اس کی ضرورت اور اہمیت کو ہمیشہ نظر انداز کر دیتے ہیں۔ ہمارے دفینوں اور کاموں کے اوقات ایسے ہیں کہ ان میں اس کا خیال نہیں رکھا جاسکتا کہ ٹہلے کا بہترین وقت صبح کا ہے اور ٹہلنا، ہاتھ پیر ہلانا، ان سے کام لینا صحت کے لیے ضروری ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ ٹہلنا ایک سادہ، آسان اور محفوظ ورزش ہے، بشرطہ کہ ان سرکوں سے علیحدہ رہا جائے جن پر گاڑیوں اور موٹروں کی بھیڑ ہوتی ہے۔ روزانہ ۶-۷ میل چل کر ایک موٹا آدمی اپنا وزن کم کر سکتا ہے اور یہی کام کر کے ایک ڈیلا پنڈلا آدمی موٹا تازہ ہو سکتا ہے۔ موٹے آدمیوں کی فالتو چربی ورزش سے جل جاتی ہے اور ڈبلے آدمیوں میں ورزش سے عضلات کے اندر چربی جمع ہونے کی تحریک پہنچتی ہے۔

ایک مثل مشہور ہے، 'آدمی اتنا ہی بوڑھا ہوتا ہے جتنی اس کی گردن بڑھی ہوتی ہے'، باقاعدہ ورزش، بالخصوص ٹہلنے کی ورزش سے جو بالارادہ حرکات جسمانی ظہور میں آتی ہیں، وہ مکرر ہو رہا نہیں ہونے دیتیں اور اسے سیدھا ہی رکھتی ہیں۔ آدمی کی گردن مضبوط اور آسانی کے ساتھ حرکت کرنے والی ہو تو اس کے اخلاق میں بھی مضبوطی ہوتی ہے اور قوت عمل اور حوصلہ مندی کا اس سے اظہار ہوتا رہتا ہے۔ اس کے برعکس کمزور دنیا لڑی ہوئی کمرے علمی اور کامیابی کی جانب رجحان پیدا کرتی ہیں۔

ٹہلنا ایک آرٹ بھی ہے۔ چال یکساں اور خود دار نہ ہونی چاہیے۔ یہ نہ ہونا چاہیے کہ اپنے آپ کو گھسیٹتے ہوئے چل رہے ہیں۔ ٹہلنے کے لیے جوتا اچھا، سونا چاہیے اور لباس بھی موسم کے مطابق مگر ہلکا ہونا چاہیے۔

معدہ کیوں خراب ہو جاتا ہے؟

سوال: ذرا اس کی وضاحت کیجیے کہ آخر یہ معدہ کیوں خراب ہو جاتا



جواب: ہماری تہذیب نے جو کھا۔ نہ ایجاد کیے ہیں اور کھا نا کھانے کے

متعلق جو غلطیاں ہم کرتے ہیں ان سے محفوظ رہنے کے لیے ہمارے معدے کے پاس صرف ایک ہی ہتھیار ہے اور وہ تیزاب یا معدے کی تیزابی رطوبت ہے۔ اگر ہم بہت سا کھا جائیں، جیسا کہ اکثر لوگ کیا کرتے ہیں، تو ہمارا نظام جسمانی معدے کو بہت سا تک کا تیزاب دے دیتا ہے تاکہ وہ کھانے کی زائد مقدار سے جلد برا ہو سکے۔ شروع شروع میں تو بالعموم اس تیزاب کی مقدار اتنی ہوتی ہے کہ جتنا غذا کھا نا پیٹ میں پہنچا ہے لیکن اگر انسان روز روز زیادہ ہی مقداروں میں کھا نا کھانے لگے تو پھر تیزاب کی مقدار بہت بڑھ جاتی ہے اور مناسب قائم نہیں رہتا اور یہ تیزاب کی زیادتی کی کیفیت مختلف صورتوں میں ظاہر ہوتی ہے۔

معدے کا تیزاب جتنا زیادہ اسی قدر غذاؤں کے وقت میں کمی ہو جاتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ تیزاب جس قدر زیادہ ہوگا اسی قدر جلد غذا معدے سے خارج ہو جائے گی، کیوں کہ تیزاب کا اثر یہی ہوتا ہے کہ غذا کو جلد ز جلد معدے سے نکال دے۔ اس جلد بازی کا نتیجہ کئی لحاظ سے بہت خراب نکلتا ہے۔ سب سے پہلے تو یہ تیزاب کی زیادتی اس سے پہلے ہی معدے سے غذا کا اخراج عمل میں لے آتی ہے کہ جب وہ کیموس میں تبدیل ہو سکے۔ اس کی وجہ سے غذا کے آنتوں میں پہنچنے پر کیلوس کے بننے میں دقتیں پیدا ہوتی ہیں اور وہ جزو بدن نہیں ہو سکتی۔ اس لیے اکثر دیکھا جاتا ہے کہ جو لوگ عرصے سے زیادتی تیزاب میں مبتلا ہیں وہ حصے سے زیادہ لاغر اور نحیف ہو جاتے ہیں کیوں کہ اس کیفیت کا مریض صبح معنوں میں فائدہ زدہ رہتا ہے اور اس کی قوت حیات اور جسمانی طاقت زائل ہو جاتی ہے۔

دوسری خرابی یہ ہے کہ غذا تو معدے سے جلد خارج ہو جاتی ہے لیکن وہ بہت سا تیزاب جو پیدا ہوا تھا پیچھے رہ جاتا ہے اور معدے کی دیواروں کو خراب کرنا بلکہ ان کو ہضم کرنا شروع کر دیتا ہے۔ اس کیفیت سے جو علامت پیدا ہوتی ہے وہ بھوک ہے، جسے سام طور پر کلچر کہہ چکا کھا جاتا ہے۔ بہت سے آدمی اس غلط فہمی میں مبتلا ہو جاتے ہیں کہ بچہ بھوک ہے اور اسے تن درستی کی علامت خیال کر بیٹھتے ہیں۔ اس کے بعد بھوک کے ساتھ ساتھ ایک جلن سی محسوس ہوتی ہے۔ جو لوگ اس کیفیت میں مبتلا ہوتے ہیں انہیں تجربے سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ کھا نا کھا لینے سے یہ ناخوش گوار کیفیت کم ہو جاتی ہے لیکن بد قسمتی یہ ہے کہ اس طرح مرض رفع ہونے کے بجائے اور بڑھتا رہتا ہے اور اس طرح معدہ خراب ہو جاتا ہے۔

بقیہ (عوام میں پھیلے ہوئے بعض مغالطے)

انھوں نے اس بات کو حتمی طور پر تسلیم کر لیا کہ انسان بغیر آنکھیں بند کیے سو سکتا ہے، لیکن یہ کام آسان نہیں ہے اور صرف اسی وقت ممکن ہے جب کوئی شخص بہت ہی تھک گیا ہو۔

اسٹینفورڈ کی تحقیقات سے یہ بات پورے طور پر واضح ہو گئی کہ آنکھیں کھلی رکھ کر سو یا جا سکتا ہے۔ تجربات سے معلوم ہوا کہ نیند کو بھگانے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ اپنے دونوں ہاتھوں کی ٹٹھیاں خوب زور سے بھینچ کر تباؤ پیدا کر لو۔

۱۱۔ دیہات کے لوگ بڑے بڑے شہروں کے باشندوں کی نسبت زیادہ پرسکون اور صبح الھواس ہوتے ہیں۔

اوپر اسٹیٹ یونیورسٹی نے دیہاتی علاقوں کا خاص طور پر اسی مسئلہ کی تحقیقات کے لیے جائزہ لیا تھا۔ اس سے معلوم ہوا کہ دیہات کے لوگ بھی اسی طرح مایوسی کا شکار اور خلل اعصاب کے مریض ہوتے ہیں، جس طرح وہ لوگ ہیں جو بڑے بڑے شہروں کی دھواں پھیل اور دھواں بھرا دروازوں میں زندگی بسر کرتے ہیں۔ فوجی بھرتی کے شمار دعوے سے معلوم ہوتا ہے کہ شہری لوگوں کی نسبت دیہاتی لوگ زیادہ تر اس لیے بھرتی نہیں کیے گئے کہ ان کا دماغی توازن ٹھیک نہیں تھا۔

دانتوں کی دلچسپ کھانی (بقیہ صفحہ ۲۲)

دانتوں کا تدریجی انحطاط ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ ہمارے انجم کے متعلق یہ قدرت کی پہلی تنبیہ ہے لیکن یہ انجم ابھی بہت دور ہے۔

دانتوں کی جدید سائنس کی عمر اگرچہ سو سال سے زیادہ نہیں لیکن اس نے دانتوں کے متعلق بہت سے قیمتی انکشافات کیے ہیں۔ افسوس ہے کہ جدید تمدن میں ان انکشافات کو بالکل نظر انداز کیا جا رہا ہے اور خود ماہرین دندان اور دانتوں کے متعلق ہشیا تیار کرنے والے بھی حقائق کی طرف پوری توجہ نہیں دے رہے ہیں اور ان کی زیادہ توجہ جلب منفعت کی طرف ہے۔

آخر میں عوام کے لیے یہ اشارہ فائدے سے خالی نہیں ہوگا کہ دانتوں کی حفاظت کا ہمارا قدیم طریقہ یعنی مسواک اور ہمدرد منجن آج بھی جدید چیزوں پر ترجیح رکھتے ہیں۔ منجنوں کی ترتیب میں اگر اس معلومات سے فائدہ اٹھایا جائے جو ہمیں جدید سائنس سے معلوم ہوئی ہیں تو ہم ان ہی قدیم دواؤں سے ایسے منجن تیار کر سکتے ہیں جو ہر اعتبار سے مغربی ممالک کے بے جا تکلفات پر فوقیت رکھتے ہیں۔

بقیہ (ناظم جہاں حکیم محمد اعظم خاں)

اعظم خاں صاحب کا رنگ گورا تھا۔ وہ کشیدہ قامت آدمی تھے۔ دائیں مٹھی اور بائیں مٹھی بڑھ چکا کرتے تھے۔ سر پر بال رکھنے کے مادی نہیں تھے۔ تصنیف ذالیف کی ہر دفت کے باوجود وہ درس بھی دیا کرتے تھے۔ ان کے بھائی نجم الغنی خاں اعظم خاں صاحب نے نامور تلامذہ میں شامل ہیں جو انہی کی طرح ایک مصنف کی حیثیت سے مشہور ہوئے، ان کی حیثیت مورخ کی بھی ہے۔ ان کو اعظم خاں صاحب نے اپنی دستخطی سند بھی دی تھی، جس کو نجم صاحب نے خزانہ الادبیہ جلد اول کے صفحہ ۴۷۲ پر نقل کیا ہے۔

اکبر اعظم سے قبل اعظم خاں صاحب طب کی چار کتابیں تصنیف کر چکے تھے، ان کے نام یہ ہیں: (۱) رموز اعظم (۲) انوار اعظم (۳) نیز اعظم (۴) اسرار الادویہ۔ ان کی اکثر کتابوں کے نام تاریخی ہیں۔ اکبر اعظم سے اگر رد و علت نکال دیے جائیں اس کی تاریخ تصنیف نکل آتی ہے۔ اعظم خاں صاحب نے اکبر کی پہلی جلد نکل کر کوہ نواب علی بہادر کو دکھائی، جو پہلے باندہ کے فرماں روا تھے اور بعد کو حکام کی تجویز کے مطابق اندر میں مقیم تھے۔ اس وقت تک جلد ثانی پایہ تکمیل کو نہ پہنچی تھی۔ نواب صاحب نے کتاب کو نہ لیا اور مطبع نظامی میں اس کی طباعت کا بندوبست کر دیا دوسری بار اعظم خاں صاحب نے خود اسے مطبع نول کشور میں چھپوا یا، جو اس وقت مطبع ادوہا اخبار کہلاتا تھا۔ اکبر اعظم کے دواؤں میں اعظم خاں صاحب کی زندگی ہی میں چھپ چکے تھے۔ دوسرے ایڈیشن میں نظر ثانی کے بعد انھوں نے بہت سے مفید اضافے کر دیے تھے دوسرا ایڈیشن ۱۰۵۸ء میں شائع ہوا تھا۔ مادہ تاریخ یہ ہے:

شد بنا دار الشافعی معتمد بہر علی (شہید)

چونکہ حق تصنیف مطبع نے حاصل کر لیا تھا، اس لیے کتاب کی طباعت کا سلسلہ اعظم خاں صاحب کی وفات کے بعد بھی جاری رہا۔ اعظم خاں صاحب لغات طب پر بھی ایک کتاب تالیف کر رہے تھے، مگر وہ ان کی حیات میں مکمل نہ ہو سکی۔ محیط اعظم پر حکیم نجم الغنی خاں نے نہایت محققانہ اور طویل تنقید کی ہے، جس کے آخر میں انھوں نے تسلیم کیا ہے:

”بہر صورت جو کچھ ہے، محیط اعظم ایسی جامع کتاب واقع ہوئی ہے کہ طالب کمال کو جو اس سے فائدہ حاصل ہو سکتا ہے، وہ کسی دوسری کتاب پر کجائی طور پر حاصل نہیں ہو سکتا۔“

(بقیہ زندگی کے زاویے)

صاف ستھرے آدمی سے محبت بھی ہو جاتی ہے۔ جو لوگ صاف ستھرا رہنے کے عادی ہیں وہ اپنی تہذیب اور شائستگی کے علمبردار ہیں، اور جس تہذیب کا وہ اعلان کرتے ہیں وہ نیکی، تین درستی اور تقویٰ کا نشان ہے۔

صفائی اور غربت

میں کوئی بیز نہیں۔ کثیف رہنے کے لیے غریبی کا حیلہ کبھی نہیں تراشنا چاہیے۔ منہ دھونے، نہانے اور معمولی طور پر مسواک سے دانت صاف کرنے یا وضو کرنے میں ایک پیسہ بھی خرچ نہیں ہوتا اور جسم کے بہت سے حصوں کی صفائی ہو جاتی ہے۔ پٹرے دھونے کے لیے صابن اور گرم پانی کی ضرورت ہوتی ہے مگر اس میں زیادہ مصارف نہیں ہوتے۔ صفائی کے لیے پیسے سے زیادہ جس چیز کی ضرورت ہے وہ ہے

سلیقہ اور احساس

اور صاف ستھرا رہنے کے لیے دولت سے زیادہ یہی دو چیزیں درکار ہیں۔

(۵۱) میلے لباس سے ۶۱ ہرقسم کے حشرات الارض مثلاً چمچر، پتو، بکھی، مکمل اور جوں سے (۶۲) ناپاک نفوس سے۔

تہذیب کا پرچم!

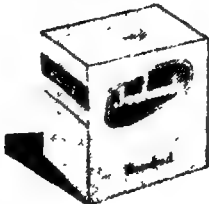
یہ بات شروع ہی میں آپ کو معلوم ہو چکی ہو کہ صفائی اور عزت میں کوئی فرق نہیں ہے۔ لیکن یہاں یہ کہنے میں خوشی محسوس ہوتی ہے کہ صفائی تہذیب کی علامت بھی ہے۔ جو لوگ مہلا کچیللا لباس پہنتے ہیں یا کھانا کھاتے وقت صفائی کا پورا لحاظ نہیں رکھتے ان کو مہذب نہیں کہا جاسکتا۔ صفائی تہذیب کا پرچم ہے اور گندگی اس کو سرنگوں کر دیتی ہے۔ جب کسی کے دسترخوان پر آپ کوئی سیلی پلیٹ یا بغیر دھلا چھ دیکھتے ہیں تو آپ کے دل پر اس کی بد تہذیبی کا گہرا نقش قائم ہو جاتا ہے۔ اسی طرح کسی کے لمبے ناخن، بڑے ہونے بال، میلے دانت اور کثیف کپڑے دیکھ کر آپ اس سے نفرت کرنے لگتے ہیں اور اس کی تہذیب آپ کی نظر میں مشکوک ہو جاتی ہے۔ درحقیقت صفائی سے شائستگی کا اظہار ہوتا ہے اور ایسا بیٹھے والے



نزلے کا کامیاب ترین علاج

بڑے سے نجات پانے کے لئے ایچ ایم کے استعمال کی ضرورت نہیں بلکہ جوشاندہ ہی کافی دشانی ہے جس نے بعداً برس سے ہر دوسری دوا سے زیادہ مہنگی کو نامہ پہنچایا اور اچھی آس کی نیک نامی برقرار نہ آیا۔

اب بندہ نے جوشاندہ کو تمام مفادات کو مکمل طور پر اڑا کر اس کی صورت میں صاف ستھرے چمکوں میں بند کر دیا ہے جو استعمال کے لئے ہر وقت بازار سے مل سکتے ہیں۔



نزلے کا موثر اور بے ضرر علاج

جوشاندہ

اس صاف ستھرے چمکوں میں بند ہر جگہ ملتا ہے



اشارات

نومبر ۱۹۶۲ء

ہمدرد صحت کراچی

جلد: ۳۱ نمبر: ۱۱

ایڈیٹر: حکیم محمد سعید دہلوی

بچپن سے بڑھاپے تک کی طویل رہ گزریں کوئی منزل اور کوئی مرحلہ ایسا نہیں ہے، جسے صحت و توانائی کے بغیر طے کیا جاسکے۔ عمر کا جادہ صحراؤں اور ریگستانوں سے گزر رہا ہو، یا خوب صورت وادیوں اور خازنوں سے صحت و توانائی ہی وہ چیز ہے، جو زاد سفر کے طور پر کام آتی ہے۔ یہی آگے بڑھنے کا حوصلہ دیتی ہو اور یہی راستے کے پیچ و خم سے گزر جانے کا عزم پیدا کرتی ہے۔ پہلے سانس سے آخر سانس تک صحت و توانائی ہی رفاقت و ہم سفری کی ذمہ داریاں نباتی ہے۔
تو پھر کیا آپ اپنی صحت کو برقرار رکھنے کی واقعی کوشش کرتے ہیں؟ یہ سوال آپ خود سے کیجیے، اور اس کے جواب پر پورے اطمینان سے غور کیجیے۔

وقت کوئی جامد چیز نہیں ہے۔ وقت چٹان کی طرح کبھی ایک جگہ جم کر کھڑا نہیں ہو سکتا۔ وقت ایک سیلاب ہے جو ہر آن آگے کی طرف بڑھتا اور ہٹتا رہتا ہے، گاتا، گنگناتا اور تلخے بکھیرتا، رات دن یہ قدرتی آبشار رواں دواں رہتا ہے اور دنیا کی ہر وہ چیز جو زندہ رہنے کی صلاحیت رکھتی ہے، وقت کے سیلاب کی روانی کا ساتھ دیتی ہے۔ جو چیز پھرد جاتی ہے، وہ زندہ نہیں رہ سکتی، اور جلد ہی ماضی کے اندھیرے اُسے اپنے آغوش میں لے لیتے ہیں۔ زندگی کا راز صرف حرکت و سعی میں ہو، سکون و قیام میں نہیں۔ علوم و فنون بھی اس کلیے سے مستثنیٰ نہیں۔ جو علمی اور فنی روایات وقت کا ساتھ دیتی ہیں اور آنے والے زمانے کے تیور پہچان کر اپنے اندر مناسب تبدیلیاں کر لیتی ہیں، وہ کبھی مُردہ نہیں ہوتیں، اور فرسودگی اُن کی توانائی سے نبرد آزما نہیں ہو سکتی، وہ ہمیشہ سماجی ضروریات کے مطابق زندگی اور افادیت کا ثبوت دیتی رہتی ہیں۔

۲	ادارہ	پروفیسر محرم حسین خوند کر (شعبہ)
۳	ڈاکٹر محمد عثمان	ابو یوسف الکندی اور بغداد
۵	اسٹیوارٹ ایچ لوری	تھالیڈا مائیکا المیہ
۸	علامہ حفیظی	صحت مند رہنے کے پانچ اصول
۹	علی ناصر زیدی	بچپن کے خزانے
۱۱	ایچ۔ ایم۔ دیسائی	دودھ — ایک صحت بخش قدرتی غذا
۱۳	عابد اللہ افستر	یادوں کے سائے
۱۴	مالی مین	تیر خوار بجے کی پوروش
۱۹	ایم اسلم	حیات رُوح (۳)
۲۳	منصور علی خان	حسی زندگی کا المیہ
۲۶	ہلس ہیمس	موروثی امراض کے حقائق
۲۷	میجر طغریا حسین	بدھ مت (ڈسپسیا)
۲۹	...	خاندان میں باپ کا مقام
۳۱	ایم۔ دانی۔ خان	زیادہ بوجھ تنہا اٹھائیے
۳۵	کونر چاند پوری	جس غنچہ
۳۹	ادارہ	سوال و جواب
۴۱	ادارہ	انتقاد
۴۳	ایم۔ ایچ مسعودیٹ	پروٹین اور تغذیہ جسمانی

سالانہ چار روپے۔ فی پرچہ ۳۷ پیسے۔ دو سال کے لیے ۷۰ روپے



پروفیسر مکرم حسین خوند کر

اور حرکیات حرارت (THERMODYNAMICS) کی بین الاقوامی کنفرانس
نے جریدہ الیکٹروکیمیکا ایکٹا (ELECTROCHEMICA ACTA)
کی مشاورتی ادارت قبول کرنے کی دعوت دی۔

پروفیسر خوند کر طویل عرصے سے ملک اور بیرون ملک کی کثیر التعداد
سوسائٹیوں سے وابستہ ہیں۔ آپ کیمیکل سوسائٹی کے فیلو اور لندن کی سوسائٹی
آف کیمیکل انڈسٹری کے رکن ہیں۔ آپ انڈین کیمیکل سوسائٹی کے فیلو اور
پاکستان ایسوسی ایشن فار دی ایڈوانسمنٹ آف سائنس کے لائف ممبر ہیں۔
آپ نے دو میعادوں میں موخر الذکر ایسوسی ایشن کی خدمات انجام دی ہیں
اور حال میں کونسل کے لیے منتخب ہوئے ہیں۔ ڈاکٹر خوند کر حکومت پاکستان
صوبائی حکومت کی مختلف ٹیکنیکل کمیٹیوں اور کونسلوں میں رکن کی حیثیت
سے کام کرتے رہے ہیں۔ جن میں سے پاکستان کونسل آف سائنٹی فک اینڈ
انڈسٹریل ریسرچ، پاکستان اسٹینڈرڈ انسٹیٹوشن اور پاکستان سنٹرل جوٹ
کمیٹی خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔

ڈاکٹر خوند کر کو خاص طور پر اطلاقی کیمیا (APPLIED -
CHEMISTRY) کی ریسرچ سے دل چسپی ہے۔ آپ کا اصل کام
معدنیات کے عملیات مثلاً کرومائیٹ، باکسائیٹ اور خصوصیت کے
ساتھ اسٹینائیٹ اور دوسری کبریت آمیز معدنیات سے متعلق رہا ہے۔
آپ نے بورون (ایک فلزیاتی عنصر) کی کیمیا، جوٹ کے بے کار اجزاء اور خشبیر
(LIGNIN) پر کام کیا ہے۔ تجلی میدان میں آپ نے ایکس رے
کے انکسار (DIFFRACTION) اور تبادلہ آدان (برق پارہ
(ION EXCHANGE)) میں خصوصی مہارت حاصل کی ہے۔
آج کل آپ مقناطیسی کیمیا کی تکنیک کو ترقی دینے کی کوشش کر رہے
ہیں۔ آپ نے تقریباً ایک سو تحقیقی مقالے پاکستان اور بیرون ممالک
کے رسائل میں شائع کرائے ہیں۔

ڈاکٹر مکرم حسین خوند کر ۱۹۲۲ء میں پیدا ہوئے۔ آپ کی طالب علمی
کازمانہ بڑا تاناک تھا۔ میٹرکولیشن کا امتحان اچھے نمبروں سے پاس کرنے کے
بعد آپ نے سائنس کے مضمون کو اختیار کیا اور ڈھاکا ایجوکیشن بورڈ میں آئی۔
ایس سی کے امتحان میں اول آئے۔ ڈھاکا یونیورسٹی میں آپ نے کیمیا
دیکسٹری، میں مہارت خصوصی حاصل کی اور بی۔ ایس۔ سی (آنرز) میں
فرسٹ کلاس فرسٹ آگر سالبھر ریکارڈ ٹوڑ دیا۔ ۱۹۴۳ء میں ایم۔ ایس۔
سی میں فرسٹ کلاس فرسٹ پاس ہوئے۔ امتحان کے بعد آپ نے ریسرچ کا
سلسلہ جاری رکھا اور ۱۹۴۴ء میں ڈھاکا یونیورسٹی میں اسسٹنٹ لیچرار
مقرر ہوئے۔ حکومت ہند سے اسکالرشپ لے کر ۱۹۴۵ء میں انگلستان
گئے اور ڈرام یونیورسٹی سے پی۔ ایچ۔ ڈی کی سند حاصل کی۔ اس کے بعد
آپ نے میڈیٹیشن (نیشنل کیمیکل لیوریری) میں چند ماہ صرف کر کے اپنی
قابلیت میں کارآمد اضافہ کیا۔ ۱۹۴۸ء میں واپس آنے کے بعد کیمسٹری کی
ریڈر شپ پر آپ کا تقرر ہوا اور اس کے بعد سے اب تک ڈھاکا یونیورسٹی
سے منسلک ہیں۔ ۱۹۵۴ء میں کیمسٹری کے شعبے کے صدر مقرر ہوئے، اور
۱۹۹۰ء میں کیمسٹری کے پروفیسر اور صدر شعبہ بنا دیے گئے۔

۱۹۵۱ء میں آپ کو امریکن کیمیکل سوسائٹی کی صد سالہ تقریب میں
شرکت کی دعوت دی گئی۔ اس موقع پر آپ نے دو ماہ تک دورہ کر کے امریکا
کے ریسرچ کے اداروں کو دیکھا۔ ۱۹۵۴ء میں آپ کی ریسرچ کے اعتراف
میں برطانیہ کے رائل انسٹیٹیوٹ کا فیلو منتخب کیا گیا اور اسی سال
کونسل کی خصوصی نامزدگی پر آپ لندن کے آرٹ، کامرس اور انڈسٹریز رائل
سوسائٹی کے فیلو منتخب ہوئے۔ ۱۹۵۷ء میں آپ آل پاکستان سائنس
کانفرنس کے کیمسٹری اور اپلائیڈ کیمسٹری (اطلاقی کیمیا) کے صدر منتخب ہوئے۔
۱۹۵۹ء میں آپ پاکستان اکیڈمی آف سائنسز کے فیلو چنے گئے۔ ۱۹۶۲ء
میں حکومت پاکستان کے ایک جدید ادارے نیشنل سائنس کونسل آف پاکستان
کے رکن مقرر ہوئے۔ کیمیا کے برقی حرکیات (ELECTROCHEMICAL
KINETICS)



ابو یوسف الکندی اور بغداد

ڈاکٹر محمد عثمان خان



اُس سے باہر کے دور دراز حصے اکتاپ فیض کرتے اور اُس کی عظمت کے معترف تھے بغداد کے علمائے فنون فن ترجمہ کے خصوصی ماہر تھے اور انہی کی کوشش و کاوش کی بدولت یونانی علوم عربی زبان میں منتقل ہو کر آنے والی نسلوں کے لیے محفوظ ہوئے۔ ایچ۔ جی۔ ویلز اپنی مشہور تاریخ عالم میں اس حقیقت کو قابلِ تحسین قرار دیتا ہے کہ یونانی فلسفہ ابتداء عربوں ہی کے ذریعہ سے نہ کہ لاطینی راہ سے یورپ میں داخل ہوا۔ قدیم بغداد میں ادبی محققین کے علاوہ علمی سائنس دان بھی تھے۔ اُس میں دو رصدگاہیں تھیں جن میں کام کرنے والوں میں سے ستر ماہرین نے زمین کی شبیہ تیار کرنے میں کامیابی حاصل کی۔ یہ شبیہ اس لحاظ سے اہمیت رکھتی تھی کہ اس میں زمین کا خاکہ درستی پیش کیا گیا تھا، حالانکہ اُس زمانہ کے بیشتر یورپی ماہرین کا عقیدہ تھا کہ زمین چبوتی ہے۔ شہر میں اسلامی قانون کے دو مدرسے، سینکڑوں کتابوں کی دکانیں اور کئی کتب خانے اور دارالمطالعات تھے۔ خلفائے عباسیہ نے صحتِ عامہ اور صفائی کا بھی بہترین انتظام کیا تھا۔ باقاعدہ شفاخانے تھے، جن میں ضروری ساز و سامان اور آلات موجود تھے۔ شہریوں کے لیے متعدد حمام تھے، جن میں سے بہت سے حمام اُمرائے رفاہ عام کے لیے وقف کر دیے تھے۔

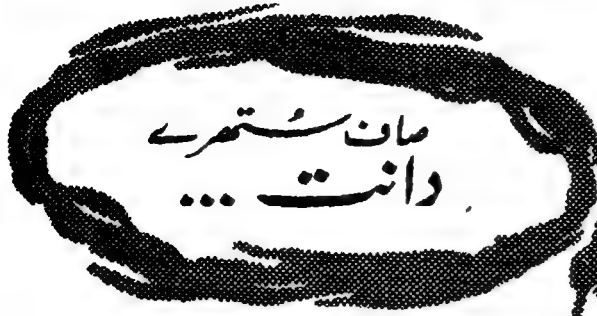
دارالسلطنت کے نامور علمائے ابو یوسف الکندی سب سے زیادہ مشہور و ممتاز تھا، جس نے اپنی زندگی اعلیٰ علوم کے لیے وقف کر دی تھی۔ اُس کی کثیر تعداد اور متنوع تصانیف میں سے صرف چند ہی ایسی ہیں جو اعلیٰ عربی متن کے ساتھ اب تک باقی ہیں مگر بیشتر کے لاطینی ترجمے (جو مشہور تیار ذات کریمو ناکے روایت میں) اب تک محفوظ ہیں۔ الکندی نے مدجزہ کے متعلق بعض نظریات پیش کیے جو اگرچہ بالآخر غلط ثابت ہوئے، مگر وہ اس کے تجرباتی ذوق کو ظاہر کرتے ہیں۔

مجتوزہ ہزار سالہ جن یادگار سے ساری عرب دنیا کو اپنے ایک اہم ترین قدیم تمدنی شہر اور اُس کے ایک نہایت ذہین و متبحر معلم فنون فرزند کو جذباتِ عقیدت پیش کرنے کا موقع ملے گا۔

الکندی (۳۳۰ھ - ۴۲۰ھ) قدیم شہر بغداد کا مشہور متبحر حکیم تھا، جسے کبھی "فیلسوف العرب" کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ اُس نے اپنی ساری زندگی علمی مشاغل کے لیے وقف کر دی اور اُس کی فلسفیانہ اور علمی تصانیف میں جن کی تعداد ۲۷۰ تک بیان کی جاتی ہے، فلکیات، نجوم، علم کائنات، بصریات، ریاضیات اور طب جیسے اہم علوم کے مباحث شامل تھے۔ شہر بغداد کی تاسیس ادا الکندی کی وفات دونوں کو اب تقریباً ہزار سال سے زائد گزر چکے ہیں، مگر قدیم بغداد اور اس جامع العلوم فلسفی کی یاد اب تک باقی ہے اور اب آئندہ دسمبر کے پہلے ہفتہ میں ان دونوں کی ہزار سالہ یادگار منانے کی تیاریاں کی جا رہی ہیں۔

شہر بغداد اور الکندی دونوں ہر لحاظ سے اس عزت افزائی کے سزاوار ہیں۔ مجتوزہ حسن یادگار کے ابتدائی پانچ دن شہر بغداد کے تاریخی حقائق کے لیے اور ازاں بعد دو دن الکندی کے عظیم کارناموں کو اجاگر کرنے کے لیے وقف کرنے کی تجویز زیرِ غور ہے۔ شہر بغداد صدیوں تک دنیائے اسلام کا ثقافتی دارالسلطنت (ایک ایسے زمانہ میں جب کہ یورپ ابھی علم و حکمت کی راہیں ٹھول رہا تھا) اور ایک روشن خیال تمدن کا مرکز تھا۔ اُس کی بنیاد خلیفہ ابو جعفر المنصور نے رکھ کر اس کا نام "مدینۃ السلام" رکھا۔ شہر کی کردی شکل، جس کے تمام نقاط مرکز سے مساوی فاصلوں تک شعاعی ترتیب میں جاتے تھے، ضرورت کے وقت اس کی مدافعت و حفاظت کے لیے زیادہ سہولت بخش تھی۔ جیسا کہ "دائرة المعارف اسلامیہ" میں درج ہے، اُس کی تعمیر بالیٰ نینوا اور سیلوشیا کے بجائے کی گئی تھی اور ہر لحاظ سے ان سے بڑھ چڑھ کر شاندار تھی۔

درحقیقت جہاں تک ترقی و تدریج علم کا تعلق ہے، بغداد اس مقصد کو بدستور ادنیٰ پورا کرتی تھی۔ عہدِ عباسیہ میں وہ نہ صرف خلیفہ ہارون الرشید اور الفیلاکاردیاتی مستقر رہی بلکہ علوم و فنون کا ایک ایسا مرکز تھی جس سے نہ صرف ساری مشرقی دنیا بلکہ



آپ کے دانت بے شک نہایت عمدہ ہیں، لیکن اگر ان کی خاطر خواہ حفاظت نہیں ہوگی تو ایک دن یہ بڑھا ہو جائیں گے ہر روز کاکہ لاپینا سگریٹ اور پان دانتوں پر اپنا اثر چھوڑتے ہیں۔ اس لئے ان کو تیرا لگئے اور ٹوٹین فریو کے دھبوں سے بچائیے، پھر دیکھئے وہ کیسے ماں ستمرے معلوم ہو گئے ہیں۔



ہمدرد منجن دانتوں کی پوری پوری حفاظت کرتا ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے دانتوں کی خوبصورتی اور مضبوطی میں اضافہ ہوتا ہے۔ پان اور سگریٹ کے دھبے دور ہو جاتے ہیں۔ کیزا لگنے کا امکان جاتا رہتا ہے۔ سانس کی بدبودار ہو جاتی ہے۔ مہر کا مہرہ خوشگوار ہو جاتا ہے۔



ہمدرد منجن سکاٹھٹ میں کشش اور دانتوں میں بچے موتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے

ہمدرد دواخانہ (وقف)، پاکستان
کراچی۔ لاہور۔ ڈھاکہ۔ چٹاگانگ

عجیب الخلق بنچے پیدا کرنے والی دوا تھالیڈو مائڈ کا المیہ

اس رپورٹ میں مسٹر اسٹیوارٹ - ایچ - لوری نے تھالیڈو مائڈ پر گہری نظر ڈالی ہے۔ اس المیہ کی چھان بین کی روشنی میں قدرتی طور پر یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ: کیا یہ کوئی انوکھی بات ہے، اور اس کی پہلے کوئی مثال نہیں ہے؟
یہ واقعہ ہے کہ نئی دوائیں نئے امراض کو جنم دے رہی ہیں؟ ہمدرد صحت دسمبر ۶۲ء میں تھالیڈو مائڈ پر مزید روشنی ڈالی جائے گی۔ اور جنوری ۶۳ء سے اس عنوان کے تحت (نئی دواؤں کے امراض) ایک سلسلہ مضامین شروع کیا جائے گا۔
ہمدرد صحت کا یہ سلسلہ مضامین امریکا میں شائع ہونے والی اُن سات سو پانچ کتابوں کا نچوڑ ہوگا جو ”نئی دواؤں کے امراض“ کے موضوع پر شائع ہو چکی ہیں۔
(ہمدرد صحت)

متعلق بہت کچھ جانتے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ اگر کوئی حاملہ آخری ایام ماہواری کے بعد تیس سے ساٹھ دن تک یہ دوا استعمال کرتی رہے تو اس بات کا امکان ہے کہ وہ ایسا بچہ جنے گی جس کے ہاتھ پر بریدہ یا بدہیئت ہوں گے۔

محفوظ ترین

ہم جانتے ہیں کہ ابتدائے حمل میں کوئی دوا جنینی قلب، نظام دوران خون، آنتوں یا کانوں کے لیے کس قدر مضر ہو سکتی ہے۔ ہمیں معلوم ہے کہ انسانی زندگی کے دوسرے سرے میں اس کی وجہ سے عصبی جھنجھناہٹ اور بے بسی پیدا ہو سکتی ہے، خصوصیت کے ساتھ بڑھی عورتوں کی ٹانگوں اور بازوؤں میں۔ اور یہ بھی معلوم ہے کہ بعض حالتوں میں اس قسم کی بے بسی پیدا ہو جانے کے بعد ناقابل علاج ہوتی ہے۔

لیکن شروع میں سائنس دان ان میں سے کچھ نہیں جانتے تھے حقیقت جیسا کہ کمپنی کے ترجمان ڈاکٹر جان چیوننگ (میریل کمپنی) نے کہا ہے کہ تھالیڈو مائڈ پانی کے بعد بے ضرر ترین چیز خیال کی جاتی تھی اور دوا کا یہی وصف تھا جو دوا ساز کمپنی کے لیے باعث کشش تھا۔

یہ دوا کس قدر بے ضرر ہے؟ دواؤں کے مضرات پر تحقیقات کرنے والے

ولیم - ایس - میریل کمپنی کے ہیڈ کوارٹرس واقع سنسائی میں ایک لفظ بہ کثرت استعمال ہوتا ہے، جسے پہلے کوئی بھی نہیں جانتا تھا۔ یہ لفظ ”ٹیرالوجی“ (TERATOLOGY) -

کمپنی کا ہر ملازم جانتا ہے کہ اس لفظ کے کیا معنی ہیں۔ اس لفظ کے معنی ہیں عجیب الخلق کا مطالعہ، خصوصیت کے ساتھ انسان میں۔ اسی سلسلے کا ایک اور لفظ ”ٹیرالوجینک“ ہے، جس کے معنی ہیں عجیب الخلق کا پیدا کرنا۔

ایک سال گزرا کہ رچرڈ سن میریل انکوریوریشن کے چار مراکز میں سے ایک ”میریل کمپنی“ بھی تھی، اور ان کا کام یہ تھا کہ ریاست ہائے متحدہ امریکا اور کینڈا کو مغربی جرمنی کی ایجاد کردہ دوا سے اس قدر بھر دینے کے تیار رہے کہ اس سے زیادہ سمائی ممکن نہ رہے۔ موجودہ کمپنی نے مغربی جرمنی کی فرم کیپی گرونین تھال سے، جس نے اس دوا کو ۱۹۵۳ء میں ایجاد کیا تھا، شمالی امریکا (بائٹلنل میکسیکی میں فروخت کرنے کا لائسنس بھی حاصل کر لیا تھا۔ گرونین تھال، ۶۵ء میں اس دوا کو مغربی جرمنی کے بازار میں لائی، جو نسخے کی شرط کے بغیر مسکن اور منوم دوا کے طور پر آزادی کے ساتھ فروخت ہوتی تھی۔ آج ہم اسی دوا کے

ساتس دانوں نے سالہا سال میں ایک اصطلاح کو جنم دیا ہے جس کو Id-50 کہتے ہیں، جس سے مراد وہ دوا ہوتی ہے جس کے ہلکے مقدار میں استعمال کرنے سے پچاس فی صد وہ جانور ہلاک ہو جاتے ہیں جن پر یہ دوا استعمال کی جاتی ہے۔

زیادہ مقدار غیر مہلک

لیکن تھالیڈو کا (Id-50) سے کوئی تعلق نہیں۔ پہلی اثرات کی تمام روئیدادوں کو پڑھ جائیے۔ اُن کے مطالعے سے معلوم ہوتا ہے کہ ساتس داں اس کی بڑی سے بڑی مقدار سے بھی معمول کے جانوروں کو ہلاک کرنے میں کامیاب نہیں ہوئے۔ بعض تجربات میں یہ دوا جانوروں کو اس مقدار میں کھلا دی گئی، جیسے ایک انسان کو ایک ہی دفعہ میں تین چوتھائی پاؤنڈ دوا کھلا دی گئی ہو۔ اتنی بڑی مقدار سے جانوروں کو نیند تک نہیں آئی۔

مغربی جرمنی اور دنیلکے دوسرے ملکوں میں یہ دوا نیند لانے والی (منوم) درد رُبا، مسکن، الکحل کے اثرات کا توڑ کرنے والی اور آغازِ حمل میں صبح کی ماندگی کے زریعہ کی حیثیت سے بہت جلد مقبول ہو گئی۔ جوان اور بڑے اس کو یکساں طور پر استعمال کرنے لگے۔ گروین تھال نے بچوں کے لیے اس کو سیال شکل میں تیار کر دیا اور مغربی جرمنی میں اس کو ”بچوں کا سکون“ نام دیا گیا۔ ۱۹۵۹ء کے آغاز میں جب میریل نے اس کے لائسنس کے متعلق

گروین تھال سے معاہدہ کیا، اس وقت بھی اس کے پہلی اثرات کے بارے میں کوئی اشارہ نہیں کیا گیا تھا۔ البتہ کبھی بھی اس کے استعمال سے قبض، مہک کی خشکی یا چل (خفیف سی کھلی) پیدا ہو جانے کی شکایت سننے میں آتی تھی، لیکن نئی دواؤں کے متعلق اس قسم کی شکایتیں کسی شمار میں نہیں آتیں بعض لوگوں کو ملین دواؤں تک سے قبض ہو جاتا ہے، جیسا کہ ایک مرتبہ میریل کمپنی کے ایڈمنڈ آر۔ پیک و دھ (ایگزیکوٹو وائس پریسڈنٹ) نے اشارہ کیا تھا۔ میریل نے ’رچرڈ سن میریل‘ کی جانب سے نارٹھ امریکن مینوفیکچرنگ اینڈ سیلز کی ہم کی ضرب پڑنے پر اس دوا کو جانوروں پر استعمال کرنے کا پروگرام بنایا۔ اس کے بعد انسانوں پر اس کے سریری امتحان کا پروگرام بنایا گیا۔ یہ پروگرام بہت ہی وسیع ہوتا چلا گیا۔

کمپنی بیس ماہ تک انتظار کرتی رہی اور اس اثنا میں یورپین نتائج کی توثیق کی غرض سے سارے ملک کے ڈاکٹر تجربات میں مشغول رہے۔ امریکی ڈاکٹروں کی اکثریت نے زیادہ تر بڈھوں اور دماغی مریضوں پر اس دوا کے

تجربات کیے۔

تھالیڈو مانڈ—یا کیوا ڈون (یہ نام میریل کا دیا ہوا ہے) کو بارہ پچوڑٹس کے بدل کے طور پر نیند کی گولی کی حیثیت سے بازار میں لانا تھا کیونکہ بارہ پچوڑٹس کے استعمال سے عمر لوگوں کو یہ تکلیف ہوتی تھی کہ نیند لانے سے پہلے یہ ایک قسم کا ہیجان پیدا کر دیتی تھیں اور ہر سال ان کو سہوا یا عمدہ زیادہ مقدار میں استعمال کر لینے سے بیسیوں آدمی ہلاک ہو جایا کرتے تھے۔ میریل اور کئی ممتاز ڈاکٹروں نے یہ فیصلہ کیا کہ تھالیڈو مانڈ بارہ پچوڑٹس کا اچھا بدل ہو سکتی ہے۔ رپورٹوں سے پتہ چلتا تھا کہ اس کی مقدار زیادہ ہو جانے سے جانوروں کی طرح انسانوں پر بھی کوئی برا اثر مرتب نہیں ہوتا۔

ستمبر ۱۹۶۰ء میں میریل کمپنی کے نمائندے واشنگٹن کے غذا اور دوا کے محکمے کے صدر دفتر میں ایک ضخیم درخواست لے کر پہنچے، تاکہ امریکا میں اس دوا کے استعمال کی منظوری حاصل کریں۔

محتاط اقدام

اس درخواست میں معمولی اور مطبوع کے اُن سارے تجزیوں کی رپورٹیں شامل تھیں جو اس وقت تک کیے گئے تھے۔ اس میں یورپین تجربے کا بھی ذکر تھا۔ اس نے غذا اور دوا کی تنظیم کے محکمے کو بتایا کہ اس دوا کے لیبل کا پلان کس طرح بنایا گیا ہے اور کن حالات میں یہ دوا استعمال کی جاسکتی ہے۔ درخواست کے ساتھ حوالے کے لیے کیوا ڈان نام کا ایک کتابچہ بھی شامل تھا جس میں کیوا ڈان کے تعارف کے ذیل میں کہا گیا تھا کہ ”کیوا ڈان ایک نہایت بے ضرر (اسلم) اور مؤثر نئی دوا ہے، جس کو عصبی تناؤ اور بے خوابی کے علاوہ احساسِ الم کے فقدان میں ایک مقوی دوا اور باقاعدہ علاج کی حیثیت سے اختیار کیا جاسکتا ہے“

درخواست پر مناسب کارروائی کرنے کی ذمہ داری ڈاکٹر فرانسس۔ او۔ کیلے پر عائد ہوئی، جن کا تقرر غذا اور دوا کی تنظیم کے محکمے میں ڈیپٹ لفٹ سے کچھ ہی دن پہلے ہوا تھا۔ ڈاکٹر کیلے نے حزم و احتیاط اور آہستگی کے ساتھ اس پر کارروائی کی۔ انھوں نے کہا، ”ہمارے پاس بازار میں پہلے ہی سے بہتر سہی اچھی مسکن اور خواب آور گولیاں ہیں“ پھر انھوں نے ایک دوسرے موقع پر اس بات کا اعادہ کیا ”وہ اس دوا کے متعلق قطعی طور پر ترقیق کے درجے پر پہنچنا چاہتی ہیں۔“

قانون کا مطالبہ تھا کہ وہ جلد کسی نتیجے پر پہنچیں ورنہ ساٹھ دن گزر جانے

اس دوران میں امریکی درخواست پر کوئی کارروائی عمل میں نہیں آئی تھی اور بالآخر ۲۰ مارچ کو میریل نے یہ درخواست واپس لے لی۔ مغربی جرمنی سے دست و پا بڑیدہ عجیب الخلقیت بچوں کے پیدا ہونے کی روز افزوں تعداد میں رپورٹیں آتی شروع ہو گئیں۔ اسی صورت سے برطانیہ، غلطی، آسٹریلیا، کینڈا، اسرائیل، لبنان، اٹلی، سوئٹزرلینڈ اور سوئیڈن سے اطلاعات آنے لگیں۔ جونس ہونکس یونیورسٹی ٹیڈیکل اسکول کی ڈاکٹر ہیلن بی۔ ٹوسگ نے جو قلب کی پیدائشی عجیب الخلقیت کی ماہر خصوصی ہیں، صورتِ حالات کی تفتیش کے لیے مغربی جرمنی کا دورہ کیا۔ وہ اس تخمینے کے ساتھ گھر واپس لوٹیں کہ جرمنی میں جن ماؤں نے تھالیڈو مائڈ استعمال کی ہے، ان کے ہاں ساڑھے تین ہزار سے چھ ہزار کے درمیان عجیب الخلقیت بچے پیدا ہوں گے۔

دریں اثنا رچرڈ سن میریل کے دوا کو بازار میں لانے کے منصوبے پا در ہوا ہونے لگے۔ مشربیک دودھ نے کہا کہ ابتداً ۱۹۶۱ء سے یہ حقیقت روشن ہونے لگی تھی کہ وک کمبل کمپنی کی یہ امید کہ وہ اس دوا کو کمزاجن کے نام سے آزادانہ بلا قید نسخہ فروخت کر سکے گی، بر نہیں آسکے گی۔

مشکل کام

ڈاکٹر لیو ربرٹز فلیڈلفا (ایک اور ذیلی کمپنی) بچوں کے استعمال کے لیے اس دوا کو تھالیڈو کے نام سے فروخت کرنے کا منصوبہ بنا چکی تھی۔ شاید وہ اس دوا کو مسکن دوا کے طور پر استعمال کرانا چاہتی تھی۔ نینل ڈرگ کمپنی بھی (اس دوا کو کمزاجن کے نام سے فروخت کرنے میں میریل کے مقابلے پر آنا چاہتی تھی۔ سالہا سال سے ہر حلقے نے ڈاکٹروں کی ایک جماعت کو اپنا پیرو بنالیا تھا۔

اب میریل کمپنی اس دوا کو فروخت کرنے کی ہر کوشش دست بردار ہو چکی ہے۔ اس کا ریسرچ اسٹاف اس تحقیق میں مصروف ہے کہ تھالیڈو مائڈ اور ییدائشی عجیب الخلقیت میں باہم کیا علاقہ ہے؟ اس کے ریسرچ اسٹاف کے کارکن راست ہائے متحدہ میں عجیب الخلقیت کے کیسوں کی تفتیش کر رہے ہیں اس سے بھی آگے بڑھ کر کمپنی اس امر کی بھی تحقیق کر رہی ہے کہ دوسری دواؤں اور دوسرے عوامل جیسے رجوعِ اطراف، بخوری، تابکاری، قاتل الحشرات مرکبات اور مانع حمل نڈا پیر (ضبط تولید) کو عجیب الخلقیت پیدا کرنے میں کتنا دخل ہے۔ (دقیقہ ۵۷)

کے بعد درخواست خود بخود منظور شدہ منصوبہ ہوگی اور میریل کمپنی دوا کو بازار میں لانے کی مجاز ہو جائے گی۔ لہذا ساٹھ دن کی مہلت کے اختتام پر انھیں ناکافی اطلاع کی بنا پر درخواست کو نام منظور کر دینا پڑا۔

غذا اور دوا کی تنظیم کے ریکارڈ سے ظاہر ہوتا ہے کہ ستمبر ۱۹۵۹ء اور ۳ نومبر ۱۹۶۱ء کے درمیان جب میریل کمپنی کو پیدائش اطفال میں عجیب الخلقیت کی رپورٹیں پہلے پہل موصول ہونا شروع ہوئیں تو کمپنی کے افراد نے اس عرصے میں درخواست کی منظوری کے لیے غذا اور دوا کی تنظیم سے بحاس مرتبہ ملاقات کی۔ میریل کی جانب سے درخواست کو منظور کرانے کی مساعی کو محکمے نے "سخت تن دی" کے الفاظ سے بیان کیا ہے۔ ستمبر ۱۹۶۱ء میں کمپنی نے ساری دنیا کے ممتاز ریسرچ ورکروں کو واشنگٹن میں جمع کر کے متعلقہ محکمے کے سامنے پیش کیا اور ان لوگوں نے اپنے سریری تجربات کی رپورٹیں محکمے کے سامنے گزاریں، لیکن ڈاکٹر کیلے ٹس سے مس زہنی ان کو مزید معلومات کی جستجو تھی، بالخصوص ایسی صورت میں جب کہ اس دوا سے درم اعصاب پیدا ہوجانے کی شکایات وصول ہونا شروع ہو گئی تھیں۔ اسی اثنا میں جب گزشتہ مارچ میں میریل نے اپنی درخواست واپس لی، میریل کمپنی دس ہزار مرلیضوں پر رپورٹ جمع کر چکی تھی۔ ان سب مرلیضوں پر دوا کا تجربہ کیا گیا تھا۔ (یہ بات مشربیک دودھ نے حال ہی میں کہی ہو۔)

دسمبر میں برطانیہ کے طبی رسائل میں پہلی بار رپورٹیں شائع ہوئیں، جن میں عجیب الخلقیت بچوں کے پیدا ہونے سے تھالیڈو مائڈ کا تعلق ثابت کیا گیا تھا۔ سنسنائی میں میریل کے صدر دفتر میں ۳۰ نومبر کو گروین تھال کا ایک مختصر تار موصول ہوا جس میں امریکی کمپنی کو تھالیڈو مائڈ اور عجیب الخلقیت کے درمیان ممکنہ تعلق کی اطلاع دی گئی تھی۔

ڈاکٹروں کو انتباہ

میریل نے فوری طور پر واشنگٹن کی غذا اور دوا کی تنظیم اور کینڈا میں اڈاوا کے غذا اور دوا کے ڈائریکٹوریٹ کو تار کے مضمون سے مطلع کر دیا۔ میریل کے دو آدمی فوری طور پر اڈاوا روانہ ہو گئے، تاکہ وہ ڈاکٹروں کے نام ایسے خط کا مسودہ تیار کریں جس میں انھیں یہ ہدایت کی گئی ہو کہ وہ ایسی عمر کی عورتوں کو یہ دوا نہ دیں جن میں حمل کے استقراری استعداد ہوتی ہے۔ کینڈا میں یہ دوا فروخت کے لیے منظور کی جا چکی تھی۔ اس کو گزشتہ موسم بہار سے پہلے پورے طور پر بازار سے بے دخل نہیں کیا گیا تھا۔

صحت مند رہنے کے چار اصول

علامہ حقیقی

اچھی صحت برقرار رکھنا کچھ مشکل کام نہیں۔ اکثر لوگوں کو معلوم ہے کہ اس مقصد کے لیے اچھے اصولوں کو اپنانا ایک بالکل ہی آسان عادت ہے۔ اچھی صحت قائم رکھنے کے یہ چار اصول ہیں: صفائی اور تھوڑے پن کی عادت، ورزش، متوازن خوراک اور مناسب مقدار میں نیند۔

اگر زندگی کے ان چاروں لوازم پر مناسب توجہ دی جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ ایک شخص زندگی کا زیادہ سے زیادہ لطف نہ اٹھاسکے۔ اگرچہ ان چاروں آسان اصولوں پر عمل کرنے کے لیے عام سمجھ بوجھ یا عقل سلیم سے زیادہ کسی چیز کی ضرورت نہیں، لیکن سچ یہ ہے کہ جیسے ہی آپ ان اصولوں پر عمل کریں گے، آپ کی ظاہری حالت اور عام صحت میں نمایاں فرق نظر آنے لگے گا۔

سب سے پہلا اصول صفائی ہے۔ آپ اپنے پورے جسم کا اچھی طرح جائزہ لیجیے اور غور سے دیکھیے کہ کیا سچ سچ آپ کے بدن کی جلد صاف ستھری ہے۔ اچھی صحت قائم رکھنے کا دار مدار بڑی حد تک جلد کو میل کچیل اور زندگی سے صاف رکھنے پر ہے، کیوں کہ اگر جلد اپنا کام اچھی طرح انجام نہیں دیتی تو کوئی شخص پورے طور پر تن درست نہیں ہو سکتا۔ بظاہر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ روزانہ غسل سے کوئی شخص نقصان اٹھا کر ہی غفلت اختیار کر سکتا ہے، کیوں کہ اس کے بُرے

نتائج فوراً ہی ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ حقیقت اس سے بھی زیادہ ہے۔ اس قسم کی غفلت سے ہمارا جسمانی نظام کمزور ہو جاتا ہے۔ جلد دراصل ایک قسم کی پمپنگ مشین ہے۔ اگر وہ اس حیثیت سے اپنا فعل انجام نہیں دے رہی ہو تو نتیجے کے طور پر جسم کے اندرونی اعضا خصوصاً جگر کو اس سے کہیں زیادہ

کام کا بار برداشت کرنا پڑتا ہے۔ جتنا قدرتی طور پر اسے انجام دینا ممکن ہے کہ یہ عضو بیس کسی شخص کی نوجوانی کے زمانہ میں کسی قسم کی شکایت بغیر ضرورت سے زیادہ کام انجام دیتا رہے، لیکن کسی نہ کسی دن اس کا جائزہ لینا ضروری ہو جائے گا۔

جلد جسم کی حرارتِ عریضہ کو ضبط میں رکھتی ہے۔ جب یہ مناسب پر کام کرتی ہے تو جسم کے اندر سے زائد گرمی اور خون کو پسینہ کی گلیٹو خارج کرتی رہتی ہے۔ درحقیقت یہ ایک زائد مادہ یا فضلات ہوتے اس لیے اگر انہیں جسم کے اندر ہی رہنے دیا جائے تو خون کے اندر سمیت کر دیتے ہیں، جس کے نتیجے کے طور پر بیماری نمودار ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ جو شخص جسم کی مکمل صفائی سے غفلت اختیار کرتا ہے، اسے زندگی کا ادھ لطف حاصل ہوتا ہے۔ اس کا رنگ غیر شفاف اور آنکھیں بوجھل ہوا دوسرے لفظوں میں کہنا چاہیے کہ روزانہ غسل کرنا ٹھوس تن درستی کے ایک لازمی ضرورت ہے۔

اچھی صحت کا دوسرا اصول بوجھ

اہم ہے، ورزش کرنا ہے۔ اگرچہ بہت سے لوگ اس سے اتفاق کریں گے کہ ورزش اچھا ہے، لیکن جو لوگ ایمان داری سے اچھے سمجھتے ہیں، ان میں سے اکثر ورزش کو پسند نہیں بلکہ دوسروں کے لیے اچھا سمجھتے ہیں۔ حالانکہ ورزش ہر اس شخص کے لیے ضرور ہے، جو اپنی صحت اچھی رکھنا چاہتا ہو۔ ورزش روزمرہ کے جسمانی یا حقیقی کاموں سے بالکل الگ ہونی چاہیے۔ ورزش روزانہ باقاعدہ کے ساتھ کی جائے، جو توانائی بخش اور خوشگو ہوگی۔ اس سے آپ کو خوش گوار تھکاوٹ تو

ضرور ہوگی، مگر تھکان بالکل نہیں ہوگی۔ ورزش نہ صرف جسم کے لیے، بلکہ دماغ کے لیے بھی مسرور کن ہوتی ہے، اس لیے جہاں تک ممکن ہو، ورزش خوش گوار ماحول میں کرنی چاہیے۔

بہتر یہ ہے کہ کھانا کھانے کے ایک یا دو گھنٹے بعد ورزش کی جائے، مگر

(باقی صفحہ ۳۷ پر)



ہڈیوں کے خزلنے

علیٰ ناصر زیدی

ساتھ جمادیں اور تھوڑے دن بعد لڑکا صحت یاب ہو گیا۔ اسی دن سے یہ طریق علاج ترقی پذیر ہے اور اس کا مستقبل جراحی کی ایک اہم شاخ کی حیثیت سے درخشاں نظر آتا ہے۔

جراحی کی تاریخ میں ایک ایسا دور بھی گزرا ہے کہ زخمی آدمی کے جسم کے کسی دوسرے حصے سے تھوڑی سی ہڈی کا ٹکڑا اس جگہ لگادی جاتی تھی جہاں پیوند ضروری ہوتا تھا۔ اگر مریض اس قدر کم زور ہوتا تھا کہ وہ دو آپریشن، یعنی ایک بار ہڈی کٹوانے اور دوسری دفعہ اس کو لگوانے کی تاب نہ لاسکتا ہو تو اس کے کسی عزیز یا دوست کے جسم سے ہڈی کا مطلوبہ ٹکڑا حاصل کیا جاتا تھا۔

آج بڑے بڑے اسپتالوں میں پہلے سے ہڈیاں جمع رکھنے کا مکمل انتظام موجود ہے۔ انسانی ہڈیاں سرد خانوں میں محفوظ رکھی جاتی ہیں تاکہ ضرورت کے وقت ان کی تلاش میں دوڑنا نہ پڑے۔ یہ ہڈیاں مردہ انسانوں کے جسم سے حاصل کی جاتی ہیں، لیکن یہ احتیاط کی جاتی ہے کہ جس شخص کے جسم سے انھیں کاٹا جا رہا ہے اس کو کسی لیریا یا گھٹیا وغیرہ تو نہیں ہوتی۔ ہڈیوں کا پیوند لگانے میں خون کی قسم کا کوئی لحاظ نہیں رکھا جاتا ہے۔ سرد خانوں میں جو ہڈیاں محفوظ رہتی ہیں اودان کا پیوند اصل ہڈی کا کام دیتا ہے، مجروح انسان کے جسم پر لگانے سے پہلے ہڈی کو برف سے باہر نکال لیا جاتا ہے، تاکہ وہ بخ بستہ نہ رہے۔ جب گولی لگنے یا کسی اور وجہ سے کسی شخص کی ہڈی ٹوٹ جاتی ہے تو اس پر بیرونی ہڈی کا پیوند قطعی ایسا ہی ثابت ہوتا ہے جیسے قدرتی ہڈی۔

اگرچہ شروع میں وہ ہمارے جسم کا حصہ نہیں بنتی تاہم اس کو لگانا ضروری ہوتا ہے۔ ہمارے خلیے اس پیوند کو جسم میں اس طرح جذب کر لیتے ہیں کہ کچھ عرصے بعد وہ اصلی ہڈی کے مانند ہو جاتی ہے۔ ہڈیوں کو مضبوط کرنے والے خلیے اس نئی ہڈی میں داخل ہو جاتے ہیں اودان رگوں ریشوں کا جال سلاکتے

اب تمام ترقی یافتہ ملکوں کے اسپتالوں میں ایسے بنک یا ذخیرے موجود ہیں جن میں مختلف قسم کی ہڈیاں جمع رکھی جاتی ہیں۔ وقت پڑنے پر وہ زخمی انسانوں کے جسم میں پیوست کردی جاتی ہیں۔ بہت سے زخمی ایسے بھی ہوتے ہیں جن کی بعض ہڈیاں فاضل ہوتی ہیں اور ان کو کاٹنا پڑتا ہے۔ یہ فاضل ہڈیاں دوسرے بوجھین کے کام آجاتی ہیں۔

گزشتہ جنگ عظیم میں جتنے آدمی زخمی ہوئے، ان میں سے تقریباً نصف بے تھے جن کے بازوؤں اور ٹانگوں کی ہڈیاں ٹوٹ گئی تھیں۔ ان میں سے بہت سے زخمی سپاہی ہڈیوں کے ان ذخیروں کی بدولت صحت یاب ہوئے، لیکن اس سے یہ نہیں سمجھنا چاہیے کہ ہڈیوں کے پیوند لگانے کا یہ طریقہ بالکل نیا ہے۔

اس منظر، ہڈیاں لگانے کا طریقہ اس زمانے میں بھی موجود تھا جب ہمارے باواجداد کی توہم پرستی اور کم فہمی کا یہ عالم تھا کہ آسیب اور بھوت پرست کو مگانے کے لیے مریضوں کے سر پر کیلیں ٹھونکی جایا کرتی تھیں۔ آپ کو یہ پڑھ کر تب ہوگا کہ ہڈی پر پیوند لگانے کا رواج قدیم رومن دور میں بھی موجود تھا، قدیم عرب بھی اس پر عمل پیرا تھے۔

آج بھی الجزائر کے پہاڑی علاقوں میں جہاں پس ماندہ اقوام آباد ہیں، ی جوڑنے کا رواج پایا جاتا ہے۔ یہ لوگ جدید طریق علاج سے ناواقف ہیں، ن ہڈی ٹوٹ جانے پر کتے یا بھیڑ کی ہڈی انسانی جسم پر پیوست کر سکتے ہیں۔ بھی اپنے فن میں کچھ کم کام یاب نہیں ہیں۔

وجود دور، موجودہ دور میں ہڈی پر پیوند لگانے کا سلسلہ ۱۸۷۱ء سے شروع ہوا، جب گلاسگوئیونی ورشی کے ایک ڈاکٹر مریم میک ایون پاس ایک مجروح لڑکا لایا گیا جس کے ایک بازو کی بالائی ہڈی غائب ہو چکی تھی۔ ڈاکٹر موصوف نے نیر کی ہڈی کی چھوٹی چھوٹی کھین بازو کے عضلات کے

ہیں جو انسان کو تندرست و توانا رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔

اب یہ سوال باقی رہتا ہے کہ بیرونی ہڈی کا یہ پیوند کچھ عرصے کے بعد جسمانی نشوونما کے ساتھ بڑھتا بھی ہے یا نہیں۔ یہ مسئلہ ماہرین کے لیے بحث کا موضوع بنا رہا ہے۔ اس کا جواب فاسفورس کے ذریعے آسانی سے مل سکتا ہے کیونکہ ہڈی اور فاسفورس کا آپس میں قریبی تعلق ہے۔ ایٹم بم کے لیے ضروری اجزاء امریکا میں ”اوک ریج“ نامی مقام پر تیار کیے گئے تھے۔ وہاں ہی یہ تابناک جزو بھی تیار کیا گیا تھا۔ اب سائنس اتنی ترقی کر چکی ہے کہ انسان کے جسم میں فاسفورس کا پتہ آسانی سے لگایا جاسکتا ہے۔ تجربہ شاہد ہے کہ ہڈی کے ایک پیوند نے جسم سے فاسفورس کی اس مقدار کا ساٹھ فی صد حصہ قبول کیا، جو اسی وزن کی ایک قدرتی ہڈی حاصل کرتی۔ پیوند کے دس دن بعد اس ہڈی نے ۹۳ فی صد حصہ فاسفورس حاصل کیا۔ اس قسم کے تجربات و مشاہدات سے ماہر جراح یہ نتیجہ اخذ کرتے ہیں کہ بیرونی پیوند بھی جسم کا ایک حصہ بن جاتا ہے۔ سوال صرف تھوڑے سے وقت کا ہے۔

پیشہ وارانہ مہارت: ہڈی لگانے والا سرجن اپنے فن کا ماہر ہوتا ہے۔ اسے مختلف اعضائے جسمانی کے فعل اور ان کے مقصد کا پورا اندازہ ہوتا ہے۔ وہ ان پر پیوند لگانے کے لیے خود مناسب ہڈی کا انتخاب کرتا ہے تاکہ وہ عضو جلد از جلد صحت مندا اور درست ہو جائے، مثلاً اگر کسی بڑی ہڈی میں ضرب آجائے اور اس پر پیوند لگانا ضروری سمجھا جائے تو وہاں سینے کی ملامت ہڈی کا پیوند مناسب نہیں رہے گا، بلکہ کسی سخت ہڈی کی ضرورت پڑے گی۔ مثلاً پٹنی کی ہڈی بہت سخت ہوتی ہے اور زیادہ کارآمد ثابت ہوتی ہے۔

اب تک جو ہڈیاں سرد خانوں میں محفوظ رکھی گئی ہیں، وہ ٹوٹی چھوٹی ہڈیوں میں پڑ جانے والے رخنوں کو پُر کرنے کے لیے استعمال کی گئی ہیں، یا ریڑھ کی ہڈی پر جو آپریشن ہوتا ہے، وہاں ہڈیوں کے جدا گانہ حصوں کو یک جا کرنے کے کام میں لائی گئی ہیں۔ یہ چھوٹی چھوٹی سرد ہڈیاں ریڑھ کی ہڈی، کلائی اور ہیر کے ٹخنے کے آپریشن میں کام یابی کے ساتھ استعمال ہوتی رہی ہیں۔

پوری احتیاط کے باوجود پیوند میں استعمال ہونے والی یہ ہڈیاں بہت زیادہ مدت تک محفوظ نہیں رکھی جاسکتی ہیں۔ نیویارک کے ایک

ہسپتال میں زیادہ سے زیادہ ۸۹ دن تک ہڈیاں خراب ہونے بغیر محفوظ رہیں ورنہ ان کی اوسط مدت ۴۲ دن رہی ہے۔ اتنے دن میں کوئی خرابی پیدا نہیں ہوتی۔

ہڈی کا پیوند لگانے کے یہ آپریشن اس قدر کام یاب رہے ہیں، اور اب اتنے عام ہوتے جا رہے ہیں کہ جراحوں (سرجنوں) کی رائے میں وہ دن دور نہیں جب انسانی ہڈیاں حاصل کرنے کے لیے مژدہ اجسام کے لیے اپیل کرنی پڑے گی، تاکہ ہڈیاں زندہ لوگوں کے جسم پر لگانے کے کام آسکیں۔

اس طریق علاج اور ہڈیوں کو محفوظ رکھنے والے سرد خانوں پر کچھ زیادہ لوگ نہیں آتی۔ امریکا میں ان آپریشنوں سے بہت سے مریضوں کی جانیں بچائی گئی ہیں، لیکن ابھی تک یہ طریقہ چھوٹے پیمانے پر استعمال ہو رہا ہے۔ بڑی ہڈیوں کو جمع کرنے کا کام ابھی زیادہ تیزی سے شروع نہیں ہوا ہے۔ یہ سنے بون بنکس ”یا ہڈیوں کے خزانوں کی مختصر کیفیت“ آپ بلڈ بینک یا خون کے خزانے سے تو اچھی طرح واقف ہوں گے، جو اُس وقت ہماری خدمت انجام دیتا ہے، جب زیر علاج مریض خون کی کمی کا شکار ہو۔ لیکن حادثات، لڑائی جھگڑوں اور دوران جنگ میں بہت سے آدمی ایسے مجروح ہوتے ہیں کہ ان کی ہڈیاں چور چور ہو جاتی ہیں۔ ایسے خطرات کا مقابلہ کرنے کے لیے ہی جدید طبی سائنس کے ماہرین نے ہڈیوں کے خزانے قائم کیے ہیں۔

”اکھوں کے خزانے“ ہڈیوں کے خزانوں کے علاوہ مئی ۱۹۴۶ء سے آئی بینک یا اکھوں کے خزانے زیر استعمال ہیں۔ ان میں آنکھیں جمع کی جاتی ہیں جو نابیناؤں کو دینا بنانے کے لیے کام میں لائی جاتی ہیں۔ امریکا میں بہت سے لوگوں کی کھوئی ہوئی بینائی ان آنکھوں کی بدولت واپس آچکی ہے۔ آنکھوں کو بھی سرد خانوں میں محفوظ رکھا جاتا ہے اور ضرورت پڑنے پر استعمال کیا جاتا ہے۔ وہ تقریباً ۲۰ گھنٹوں تک سرد خانوں میں بالکل ٹھیک رہتی ہیں۔

پاکستان میں بھی حیدرآباد کے ایک ہسپتال میں ہمارے ایک ڈاکٹر نے اسی قسم کا ایک آپریشن کام یابی کے ساتھ کیا ہے۔ امید ہے ہمارے ہاں بھی یہ فن ترقی کرے گا۔

دودھ

ایک صحت بخش قدرتی غذا

(انج-ایم-دیسائی)

یہ ایک غلط خیال ہے کہ دودھ صرف شیر خواروں، بچوں اور بیماروں ہی کے لیے ایک موزوں غذا ہے۔ شاید ایسا اس وجہ سے تصدیق کر لیا جاتا ہے کہ دودھ ایک رقیق مرکب ہے، جس میں ہیشہ تر حصہ پانی کا ہوتا ہے (گائے کے دودھ میں ۸۵٪ فی صد، بھینس کے دودھ میں ۸۱ فی صد، بکری کے دودھ میں ۸۵٪ فی صد، عورت کے دودھ میں ۸۸ فی صد)، لیکن اس حقیقت کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے کہ دوسری کئی بے غلظت ہر ٹھوس غذاؤں میں بھی پانی کی مقدار اکثر موجود ہوتی ہے، مثلاً سیب میں ۸۵٪ فی صد، گاجر میں ۸۶ فی صد، پیاز میں ۸۶٪ فی صد، آلو میں ۷۴٪ فی صد، آدو میں ۹۰ فی صد، انجیر میں ۸۰٪ فی صد، کیلے میں ۷۳٪ تا ۷۹ فی صد، ناشپاتی میں ۸۶ فی صد،



رقیق نہیں رہتا ہے)۔ درحقیقت دودھ کا ایک گلاس معدے کے اندر گرم کلا کی پیٹ بھر مقدار سے زائد، پانچ اونس آلو سے زائد اور تین اونس بے چرئی کے گوشت سے زیادہ ٹھوس غذا بہم پہنچا سکتا ہے۔

دودھ کے ترکیبی اجزاء میں ٹھوس مادہ تقریباً ۱۳ فی صد ہوتا ہے، جس میں پروٹین ۳.۵ فی صد، کاربوہائیڈریٹ ۴.۸ فی صد، چربی ۳.۶ فی صد اور معدنیات اور حیاتینوں کی خفیف مقداریں شامل ہوتی ہیں۔ پروٹین جسم کی تعمیر کرتے ہیں، جن کی بچوں کے نمو و بالیدگی میں بہت ضرورت ہوتی ہے، اور بچوں اور بالغوں دونوں میں جسمانی مرمت کے لیے ناگزیر ہوتے ہیں۔

اعلیٰ حیاتیاتی قیمت: چوں کہ دودھ کے پروٹین حیوانی پروٹین ہوتے ہیں، اس لیے ان کی حیاتیاتی قیمت زیادہ ہوتی ہے اور وہ بنائی پروٹین کی بہ نسبت زیادہ نقصان دہ اور صحت پذیر ہوتے ہیں۔ پروٹین کی افادیت کا انحصار ان کے اندر کے امینو ایسڈز پر ہوتا ہے، جو تعمیر بدن میں اینٹ کا کام دیتے ہیں اور دودھ کے پروٹینی امینو ایسڈز جسمانی تعمیر اور پرورش بدن کے لیے بہترین قسم کے ہوتے ہیں۔

دودھ کا خاص پروٹین 'کیسین' (تقریباً ۸۰ فی صد) ہے اور باقی حصہ لیکٹو البیومن کا ہوتا ہے۔ جب دودھ کو رینیٹ (خمیر) سے، یا قدرے جامن (پہلے چھ ہوئے دہی کا کچھ حصہ) ملا کر جلا دیا جاتا ہے (جیسا کہ ہمارے ملک میں عموماً کیا جاتا ہے) تو کیسین جدا ہو کر پنیر لوندے میں آجاتی ہے۔ علاوہ ان کے جو حصے تھکے میں چربی کا بیشتر حصہ اور دو اہم شحم مل پذیر حیاتین الف اور ڈ بھی موجود ہوتے ہیں اور ساتھ ہی کثیر المقدار کیلشیم اور حیاتین ب گروہ میں کے کچھ آب مل پذیر حیاتین اور حیاتین ج بھی ہوتی ہے۔ اس طرح دہی یا بخمد دودھ اور بچا چھ میں دودھ کے پروٹین اور دوسرے اہم دمنیاد اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ بخمد دہی کو دبا کر خشک کر دینے سے دودھیا پن (CREAM CHEESE) بن جاتا ہے۔

دودھ کا کاربوہائیڈریٹ، لیکٹوز (معمولی شکر کی طرح ایک شکر ہے) ہضم ہونے کے بعد خون میں جذب ہو جاتی ہے اور انسان بعد جسمانی غلیظ اس شکر کو جلا کر جسم کے مختلف حصوں کو حرکت و مل کے لیے توانائی کی رسد پہنچاتے ہیں۔

دودھ میں چربی سے بھی توانائی حاصل ہوتی ہے۔ اس میں شحم مل پذیر حیاتین ہوتے ہیں۔ دودھ کی چربی سے سیری کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

ہڈیوں کے لیے دودھ کی اہمیت: دودھ میں کیلشیم کی وافر مقدار ہوتی ہے جو ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی کے لیے بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ بالخصوص بچوں میں۔

گرم کٹے میں ۹۰ فی صد، گوبھی میں ۸۹ فی صد اور فرنیچ میں ۹۱٪ فی صد۔

علاوہ ان کے دودھ پینے کے بعد معدے میں پہنچ کر ایک سخت اور ٹھوس بخمد لونداسا بن جاتا ہے جو غذائی نالی میں پُری پیدا کر دیتا ہے (پانی، یا چائے اور کافی کی طرح

دودھ میں فاسفورس کی مقدار تھوڑی ہی ہوتی ہے، لیکن اگر دودھ کے کیلیم کی کافی مقدار پہنچ جائے تو یہ فرض کر لیا درست ہوگا کہ فاسفورس کی رسد بھی کافی حاصل ہوگئی ہے۔ چونکہ دودھ میں لوہے کی مقدار بہت کم ہوتی ہے، اس لیے مطلوبہ لوہے کی مقدار دوسرے ذرائع مثلاً سبزی ترکاریوں، اناجوں اور دالوں سے حاصل کرنا پڑتی ہے۔

دودھ کے حیاتیاتین : دودھ میں وسیع الاتام حیاتیاتین موجود ہوتے ہیں، جن میں سے اہم اور قابل لحاظ مقداروں میں حاصل ہونے والے یہ ہیں: شحم حل پذیر حیاتیاتین، الف اور د اور آب حل پذیر حیاتیاتین، جو گروہ ب سے تعلق رکھتے ہیں (حیاتیاتین ب اور ب) اور حیاتیاتین ج۔

درحقیقت دودھ حیاتیاتین الف کی وافر رسد کا ذریعہ ہے، جس کی مقدار ماں یا جانور کی نوعیت غذا پر منحصر ہوتی ہے۔ تازہ سبزیوں والی ترکاریوں میں "کیروٹین" نامی ایک مادہ ہوتا ہے، جس کے اندر حیاتیاتین الف میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ پاجوریہ دودھ بالائی اتر ہوا دودھ اور اس کے سفوف کو مہینوں تک بھی محفوظ رکھنے سے ان کے حیاتیاتین الف کی مقدار ضائع یا کم نہیں ہوتی ہے۔ بار بار یا دیر تک جوش دینے سے حیاتیاتین الف کسی قدر ضائع ہو جاتا ہے، لیکن جلد بال لینے سے وہ کم نہیں ہوتا۔ دھوپ یا روشنی میں دودھ کو کھلا رکھنے سے بھی حیاتیاتین الف کم ہو جاتا ہے، اسی لیے دیری فلوئڈ (شیر خانوں) کے دودھ کو سفید رنگ کے بجائے ہلکے زرد رنگ کی بوتلوں میں بھر کر تقسیم کیا جاتا ہے۔

غذا میں حیاتیاتین الف کی قلت سے شب کو ری (رتوند)، جلد کی خشکی، رینڈشک (متمیز چشم کی خشکی) اور لینت قرینہ پیدا ہو کر بالآخر نابینائی واقع ہو سکتی ہے۔ حاملہ غذا میں حیاتیاتین الف کی کمی سے پیدائش سے پہلے بچے کے دانتوں کو سخت مغرت پہنچ سکتی ہے۔

حیاتیاتین الف اپنے مانع سرایت خواص کے لیے مشہور ہے۔ کم زور اور روگی بچوں اور بالغوں کو، جن کا ہاضمہ خراب اور ضعیف ہو اور دوسری غذاؤں سے حیاتیاتین الف کی مطلوبہ کافی مقدار میں نہیں حاصل کر سکتے، انھیں اس کی قلت کی تلافی کے لیے دودھ زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔

حیاتیاتین د دودھ میں خاصی مقدار میں ہوتا ہے، مگر حیاتیاتین الف کی نسبت کم۔ غذا میں کیلیم اور فاسفورس کے جذب ہونے کے لیے حیاتیاتین د ایک ضروری چیز ہے۔ اس حیاتیاتین کی قلت سے بچوں میں ہڈیاں نرم اور بد شکل (کساحت) ہو جاتی ہیں اور حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں میں لینت عظام کا عارضہ ہو جاتا ہے جنہیں

میں دانتوں کے مضبوط اور باقائدہ نموکے لیے بھی حیاتیاتین د کی کافی مقدار ضروری آفتاب کی روشنی میں بدن کے کھلا ہونے سے حیاتیاتین د بنتا ہے (غیر معنہ روشنی یا درائے بنفشی شعاعوں میں تکثیف سے)۔ اسی لیے دودھ پلانے والی عورت اور دودھ دینے والی مویشی کے لیے آفتاب کی روشنی میں تکثیف ضروری ہے، تاکہ ان دودھ میں حیاتیاتین د کی کافی مقدار میں موجود رہے۔ دودھ کو بالنے یا پاجوری طریقہ گرم کرنے سے حیاتیاتین د میں کمی نہیں واقع ہوتی ہے۔ مین بند اور خشک دودھ سفوف میں بھی حیاتیاتین د اتنی ہی ہوتی ہے، جتنی کہ تازہ دودھ میں۔

دودھ میں اہم آب حل پذیر حیاتیاتین یہ ہوتے ہیں: ب، ب، ب اور حیاتیاتین حیاتیاتین ب دودھ کو بالنے سے ضائع ہو جاتا ہے۔ حیاتیاتین ب کی قلت سے "یری برز" کا مرض پیدا ہو جاتا ہے (جس میں اعضا کا فالج، استسقا، ضعف عضلات، قلب اور تعطل قلب واقع ہو جاتا ہے)۔

حیاتیاتین ب (یا ریونڈے دین) نسبتاً زیادہ مقدار میں انسانی اور حیوانی دودھ میں موجود ہوتا ہے۔ دودھ کو بالنے سے یہ حیاتیاتین غیر متاثر رہتا ہے، کم یا ضائع نہیں ہوتا۔ حیاتیاتین ب کی قلت سے زبان میں دم و دہر، گوشہ دہن میں ترکیں، عدم نمک روشنی اور عام کمزوری کے علامات پیدا ہو جاتے ہیں۔

حیاتیاتین ج دودھ میں خفیف مقدار میں ہوتا ہے۔ عورت کے دودھ میں موٹو کے دودھ کی نسبت اس کی مقدار پانچ گنی زیادہ ہوتی ہے۔ تانبہ کے برتن میں رکھنے اور بالنے اور پاجوری طریقہ سے اس کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ حیاتیاتین ج کی قلت سے "اسکرلوٹ" کا عارضہ پیدا ہو جاتا ہے، جس میں سٹوڑے پھول جاتے ہیں اور ان سے غور نکلتا ہے، دانت ڈھیلے اور کمزور ہو جاتے ہیں اور قلت الدم (بدن میں خون کی کمی) ہو جاتی ہے۔

پاجوری تلمیہ کا طریقہ یہ ہے کہ دودھ کو پہلے ۱۵ سیکنڈ تک ۱۶۱ درجہ فارن ہائیڈروکلو گرم کر کے پھر فوراً ۴۰ درجہ فارن ہائیڈ تک ٹھنڈا کر لیا جاتا ہے۔ یہ دودھ بچوں کو پلانے کے لیے بے خطر ہوتا ہے۔

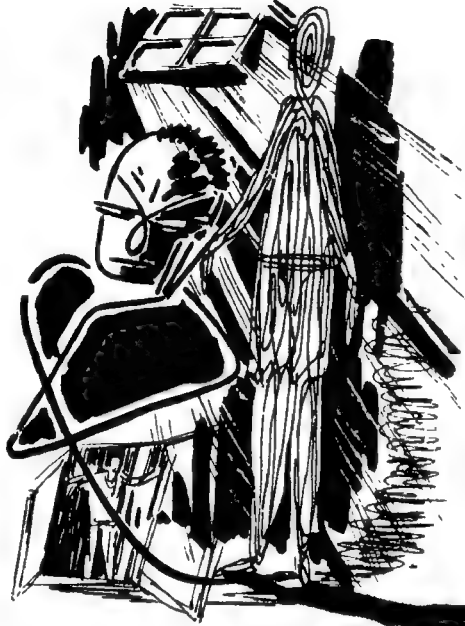


نفسیات

کبھی کبھی ہر شخص خائف ہو جاتا ہے۔ خوف زندہ ہونے کی عذراحت اور مفید صلاحیت زندہ رہنے کے لیے ضروری بھی ہے، لیکن ہم میں سے اکثر اس صلاحیت کو بے کار قسم کے خوف اور دہشت سے مغلوب کر لیتے ہیں۔ اس قسم کے مہل اور بے معنی خوف کا ایک سبب ”گری ہوئی باتوں کا ظلم و جبر“ بھی ہے۔ ماہرین نفسیات کہتے ہیں کہ یادوں کے سلسلے ہم پر اثر انداز ہوتے رہتے ہیں۔

ہمارے بہت سے خوف گزرے ہوئے حالات سے پیدا ہوتے ہیں۔ وہ حالات جو ہم پر گزر چکے ہیں یا جن سے متعلق ہم دوسروں سے سُن چکے ہیں۔ یہ حالات ناخوشگوار تھے اس لیے ہم اُن کی یاد سے بچتے رہتے ہیں یا دوسرے لفظوں میں یوں کہنا چاہیے کہ ہم اُن سے ڈرتے رہتے ہیں۔

مسٹر فانس ورنڈر گروور لکھتے ہیں کہ ”ہم لڈی اپنے بچپن میں اور بچپن سے ۱۹۱۸ء تک جب وہ جنگ پر گیا طوفان برق و باران کے نظارے سے اور بجلی کی کر دک اور چمک سے



یادوں کے سائے

حامد اللہ افسر

بہت گھٹ اندوز ہوتا تھا۔ جنگ کی ہولناک گولہ باری میں اپنے خزانے ادا کرنے کے بعد جب وہ واپس آیا تو برسوں تک بجلی کی کر دک اور چمک سے خوف زندہ ہوتا رہا۔

شکاگو میں ایک کم عمر بچہ اپنے دادا کے ساتھ ایک تھیٹر میں تماشہ دیکھنے کے لیے گیا، اتفاق سے اُس رات تھیٹر میں آگ لگ گئی۔ بچہ تو خیر اس ہیبٹناک منظر کو بھول گیا مگر اُس کا دادا اس کو کبھی نہ بھول سکا۔ اس واقعہ کو پچاس برس سے زیادہ ہو گئے مگر اس لڑکے کا دادا ابھی کبھی تھیٹر میں نہیں گیا۔

مسٹر کیو ازار سے ایک کمرے کی بھٹی ہوئی ران لیے ہوئے واپس آ رہی تھیں کہ ایک کتا اُن پر بھٹا اور اُن کے ہاتھ سے ران چھین کر لے گیا۔ گو کہ کتے نے ان کو کاٹا نہیں اور نہ اس وقت سے کوئی کتا ان پر بھٹا ہے پھر بھی کتوں کا ڈر

اس قدر اُن پر چھا گیا ہے کہ وہ کبھی سڑک پر نہا نہیں نکلتیں، وہ اپنے بچوں کو کتے پالنے کی اجازت نہیں دیتیں۔

ان لوگوں کی یہ حالت اُن کے تجربات نے بنائی ہے اور پچھلے زمانے کی

دہشت اور ناکامیوں کا بھوت اُن کے سر پر سوار ہے اور انہیں کسی ایسے طریقے کی سخت ضرورت ہے جو اُن کی روح سے ان کے پڑنے تجربات کے گرد و غبار کو صاف کر دے۔

جو لوگ گزشتہ کی یاد کے مظالم سے انسان کو محفوظ رکھنے کے لیے جدوجہد میں مصروف ہیں اُن میں آئی۔ اے۔ رچارڈس، سی کے آگڈن اور آلفرڈ کونزائی بسکی پیش پیش ہیں۔ یہ لوگ ”معنویات“ کے ماہر ہیں اور انہوں نے گزشتہ کی یاد کے مظالم کو ”الفاظ کے مظالم“ سے متعلق کر دیا ہے۔

ڈاکٹر کورڈائی بسکی لیکے دیل میں ”ادارہ معنویات“ کے پرنسپل ہیں۔ ڈاکٹر صاحب موصوف کہتے ہیں کہ انسان کے اطوار کی دنیا دو حصوں میں تقسیم ہے:

۱۔ خیالات، تصورات اور الفاظ کا حلقہ جو داغ میں ہیں اور

۲۔ حقیقت اور واقعت کا حلقہ جو باہر ہے۔

ماہرین ”معنویات“ ان دونوں حلقوں کے باہمی تعلقات کے متعلق تحقیقات کر رہے ہیں اور ایک حلقے کو دوسرے حلقے میں خلط ملط کر دینے سے جو مغالطے رونما ہوتے ہیں اور جو غلطیاں اور پریشانیاں پیدا ہوتی ہیں ان کو دور کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

کسی واقعہ کی یاد خود وہ واقعہ نہیں ہوتی۔ ایک علامت جس چیز کا نقشہ ذہن میں قائم کرتی ہے خود وہی چیز نہیں ہوتی جس کا تصور بے لفظ خود وہ چیز نہیں ہوتا جس کا وہ حوالہ دیتا ہے۔

مسٹر کیو نے اپنے ناخوشگوار تجربے سے ضرورت سے زیادہ سیکھ لیا، وہ

بھیج کر کیا جاتا تھا۔ اب جب کبھی کسی لڑکی پر اس کی نظر پڑتی تو اس کے سامنے عورت کا وہی کریم بنایا ہوا اور توڑا موڑا ہوا تصدیق ہوتا کرٹس کی رائے میں تمام عورتیں بے وفا، فریبی اور دغا باز ہوتی ہیں۔ وہ طنزیہ انداز میں کہا کرتا ہے ہر عورتیں سب ایک سی ہوتی ہیں مجھ ان سب سے نفرت ہے۔

ہیں ایک دفعہ پھر اپنے لفظ دہرائے پڑتے ہیں کہ میں اُس کے ساتھ کتنی ہی ہمدردی کیوں نہ ہوں مگر ناچار پڑے گا کہ کرٹس چیزوں کو (عورتوں کو) بالکل دیکھ ہی نہیں دیکھتا جیسی کہ وہ اصل میں ہیں، مگر کرٹس کو کیا کہہ سکتے ہیں جب کہ کسی نہ کسی حد تک ہم سب نے اپنے ذہنوں میں اسی قسم کے خاکے بنا کر محفوظ کر لیے ہیں، ہم نے ان کے نام گھڑ لیے ہیں اور ان کو سینے سے لگاتے ہوئے ہیں اور ان کی خاطر صدر سے اٹھاتے ہیں اور اچھلتی پھلتی ہیں۔ ہم اپنے ان تخیلی خاکوں کو اصل گوشت اور پوست کے لوگوں کے سر منڈھتے رہتے ہیں اور اگر وہ ہم سے خیالات اور ہمارے سانچوں کے مطابق نہیں ہوتے تو ہم اس عدم مطابقت کو تسلیم کرنے سے انکار کر دیتے ہیں اور اگر ہمارا ذہنی تخیل ہمارے لیے اتنا زیادہ حقیقی اور واقعی ہے کہ اُس نے حقیقی اور واقعی کو مٹا ڈالا ہے اور خود اس کی جگہ لے لے ہے تو یہی وہ چیز ہے جس کو وہم اور فریب خیال سے تعبیر کرتے ہیں اور ہم سوداگی اور خفائی اور غموں کو ہلاتے ہیں۔

اگر ایک ماہر معنویات کو کوئی قلمی پروگرام نافذ کرنے کا اختیار حاصل ہو جائے تو اس میں کچھ اس قسم کی چیزیں ہوں گی؟

ہر طالب علم کے لیے فردی ہوگا کہ اس کے اپنے درجہ میں ترقی پانے کے لیے وہ معادی طور پر اس کا ثبوت مہیا کرتا رہے کہ وہ اس امر سے واقف ہے کہ ”آگ“ سے مراد یہ نہیں ہے کہ کوئی گھر جل رہا ہے، کہ بجلی کی کرک بجے کے گولے کا پھٹنا نہیں ہے کہ ۱۹۶۱ء، ۱۹۳۱ء نہیں ہے، کہ دسمبر کا مہینہ جون کا مہینہ نہیں ہے کہ ”یہ“ ”وہ“ نہیں ہے اور ”اب“ ”تب“ نہیں ہے۔

یہ ساری باتیں یہ ظاہر احمقانہ معلوم ہوتی ہیں اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جو طالب علم اتنی معمولی باتوں میں فرق نہیں کر سکتا اس کو اسکول سے خارج کر دینا چاہیے۔ حقیقت یہ ہے کہ گویا ہاں تک خیال کا تعلق ہے ان چیزوں میں فرق کرنا ممکن ہے لیکن عمل کے موقع پر اس فرق کا لحاظ رکھنا آسان نہیں ہے۔ کرٹس کے ذہن میں عورت کا تصور ایک نفس پرست وجود کا ہے جب تک وہ ہلڑکی کو انفرادی طور پر نہ جانچے گا اور ہلڑکی کو اور تمام لڑکیوں سے مختلف

اپنے تصور میں ایک کئے کو اپنے اوپر جھپٹے ہوئے دیکھتی ہیں گویا اس کے حقیقی مثنیٰ کو دنیا سے رخصت ہوئے شاید عرصہ گزر چکا ہے، وہ جذباتی حیثیت سے اس کئے میں جول ۱۹۳۱ء میں اُن پر چھٹا تھا اور مثنیٰ ہوئی ران جھین کر لے گیا تھا اور اس کئے میں جو شاید ۱۹۶۲ء میں ان پر چھپٹ پڑے کوئی فرق نہیں کر سکتیں۔ میں ان کے ساتھ ہمدردی ہو سکتی ہے مگر میں اس بات کا ہرگز یقین نہیں ہو سکتا کہ وہ چیزوں (کرتوں) کو بالکل ویسا ہی دیکھتی ہیں جیسی کہ وہ اصل میں ہیں۔

ایک شبیہ، ایک لفظ، ایک خیال کا وجود دماغ میں جا ہوا ہوا ہاں محض صورت خیالی ہے مایہ سب جو ایک بے ڈھنگا اور بے سرو پا خاک بن کر اپنے مینارن کی زندگی پر چھا جاتا ہے۔

مسٹر کراؤڈر لکھتے ہیں کہ سب کرٹس چھوٹا سا لڑکا تھا تو اس کی ماں ایک ارگن بجانے والے کے ساتھ بھاگ گئی۔ باپ نے طلاق کا فیصلہ نہ ہونے کے بعد دوسری شادی کر لی۔ دوسری بیوی اپنے دہچکے ساتھ لے کر آئی۔ ہوتے ہوئے کرٹس کے گھر میں پانچ اہل بے جوڑ قسم کے بچے کھٹے ہوئے۔ ”تمہارے بچے“ ”میرے بچے“ اور ”ہمارے بچے“ سب سے زیادہ بے توجہ کرٹس کے ساتھ برتی جاتی تھی۔ اس غریب کی کوئی بات نہ پوچھتا تھا۔

اُسے اپنی سوتیلی ماں سے نفرت ہو گئی، وہ گھر چھوڑ کر چل دیا اور ایک کارخانے میں ملازمت اختیار کر لی۔ اس وقت اس کی عمر ۸ سال تھی جس کا رغلنے میں وہ کام کرتا تھا ہاں اُسے ایک لڑکی سے دل چسپی ہو گئی، اس کا خیال تھا کہ وہ اس سے شادی کر لے گی مگر اس لڑکی نے ایک اور شخص سے شادی کر لی جس کے پاس موٹر تھی اور جس کے باپ کے پاس جائیداد بھی تھی۔

ایک اور لڑکی اُس کی طرف رجوع ہوئی اور اُسے شدید مایوسی سے نجات دی۔ اب پھر اس کی بہت بندگی اتنے ہی میں جنگ چھڑ گئی۔ جنگ پر جانے سے پہلے اس لڑکی سے کرٹس کی شادی طے ہو گئی اور وہ جنگ پر چلا گیا۔

اتفاق سے کچھ ہی مدت بعد اُسے فحش مل گئی اور وہ اچانک اپنی ٹیگٹر کے یہاں پہنچ گیا، گروہ یہ دیکھ کر بکا بکا رہ گیا کہ اس کی محبوبہ ایک موٹر میں بیٹھی ہوئی اپنے دروازے کے باہر کسی دوسرے شخص سے راز و نیاز میں مصروف ہے۔ کرٹس کو صدر ہر در پہنچا کر اُسے زیادہ تعجب نہیں ہوا۔ ماں سے شروع کر کے جوئے چھوڑ کر ملی گئی تھی چار عورتوں کا اور اُسے تجربہ ہو چکا تھا۔ اب ”عورت“ کے حلق اُس نے ایک راتے قائم کر لی تھی۔ اس راتے کا اظہار تحت غصہ کی حالت میں دانت

غصہ ذہنی اور اک کافی نہیں ہو سکتا، جو کچھ سمجھا ہے خود تربیتی اور غنت سے اُس پر عمل کی ضرورت ہوتی ہے۔

اُسے بار بار خود سے یہ کہنا پڑتا تھا کہ ڈینور کی راتوں میں دشمن کی فوجوں سے کوئی خطرہ نہیں ہے۔ اس قسم کی خود ترغیبی کے اثر کا امتحان اسی طرح ہو سکتا تھا کہ وہ رات کی تاریکی میں گھر سے باہر جا سکے چناں چہ اس کے لیے اس نے خود کو مجبور کیا۔ وہ راتوں کو گھر سے نکل کر دور دور تک ٹہلنا ہو گیا۔ چند راتیں اسی طرح گزارنے کے بعد اُسے رات کی تاریکی میں باہر نکلنا آسان معلوم ہونے لگا۔ اس طرح چیزوں کو جیسی کہ وہ ہیں انہیں سے جیسی کہ وہ تھیں بدلنے میں کامیابی حاصل کرنے کے بعد رفتہ رفتہ اس کے لیے دوسرے خوفوں سے اپنا بچھا پھڑانا آسان ہوتا گیا۔

غرض اپنی دہشتوں کو براہ راست دور کرنے کی کوشش کے بجائے دِلیم نے اپنے ذہن کو صاف کرنے کی کوشش کی اور پھر حقیقت پر قابو پایا۔ یہ بات اب واضح ہو گئی کہ اپنے ذہن کو پاک و صاف رکھنے کے لیے ہمیں اپنے ذہن کی کھڑکیاں کھلی رکھنی چاہئیں تاکہ بدلتی ہوئی بیرونی دنیا کا عکس اندر داخل ہو سکے، مگر واقعیت کی دنیا کے مقابلہ پر جا رہنا اور نئے تجربات سے مستفید ہونا آسان نہیں ہے۔ جانے پہچانے رفیقوں سے تاریکی میں ربط مضطر رکھنا بہت آسان معلوم ہوتا ہے۔

لیکن ذی ذہن لوگوں کا فرض ہے کہ وہ اپنے ذہنوں کو پوری کوشش کے ساتھ باطل عقیدوں اور دعوؤں سے صاف کر لیں اور وہ گمراہی کے غاریں چڑے رہیں گے۔

اپنا معمول بنا لو کہ روزانہ چیزوں کی موجودہ صورت اور ان کی حقیقی صورت میں فرق معلوم کرتے رہو۔ فرق جو اب کو متب سے علیحدہ کرے اور کسی خاص واقعہ کو اور سب واقعات سے جدا کر دے۔

چیزوں کے پہلے نقش سے پہلے اثر سے خبردار رہو، وہ ہمارے ذہن پر مسلط ہو جاتا ہے اور پھر نکالے نہیں نکلتا۔ پہلے نقش کو ہم پسند کرنے لگتے ہیں اس سے کچھ ہمیں جذباتی تعلق ہو جاتا ہے اور اسے ترک کرنے یا چھوڑنے کو ہم آسانی سے تیار نہیں ہوتے۔

سرسری نظر میں سامنے قائم کر کے عموماً لوگ اس قسم کی باتیں کرنے لگتے ہیں:

باقی صفحہ پر

نہ پائے گا اور ہر لڑکی کو ہر دم تغیر پذیر نہ دیکھے گا اُس وقت تک اُس کا یہ تصور قائم رہے گا۔

”معنویات“ کے ماہر، ڈاکٹر یاد مافی طب کے ماہر ہونے کے دعویدار نہیں ہیں لیکن وہ اپنی خاص قسم کی عملی قفل کامیابی کے ساتھ استعمال کر رہے ہیں۔ ان کا دعویٰ ہے کہ اپنے ذہنی تخمینوں کو حقیقی اور اصل چیزوں سے مقابلہ کر کے ان کو بار بار جانچنے اور درست کرنے کی عادت سے زیادہ اور کوئی عادت خوشی اور مسرت اور عقل کی سلامتی نہیں بخش سکتی۔ اس کے معنی یہ ہوتے کہ مسرت اور سکھ حاصل کرنے کے لیے ہم مختلف چیزوں کا فرق معلوم کرنے اور اختلافات کو پرکھنے اور اس کے مطابق عمل کرنے کے لیے ہمیشہ تیار رہنا چاہیے۔

فانس ورتھ کا ڈاکٹر صاحب لکھتے ہیں کہ ”ایک جنگ آزمودہ سپاہی تھا جسے ہم ولیم کے نام سے یاد کریں گے۔ یہ شخص ڈینور ڈینور کی ”معنویات“ کی کلاس میں داخل ہوا۔ اس کلاس کے خاص ہتیم پروفیسر ایلوڈ مرے تھے۔ پروفیسر مرے کو لوڑوڈو میڈیکل اسکول میں لکچرار بھی تھے اور گفتگو کے اسکول کے ڈائریکٹر بھی۔ ولیم کا حال یہ تھا کہ وہ بحر الکاہل کی چار جنگوں میں حصہ لے چکا تھا۔ ایک بیڑہ جس میں وہ تھا، ایک ہوائی بم سے بالکل تباہ ہو گیا صرف ولیم بچا تھا۔ جب وہ ڈینور میں واپس آیا تو اس کی عجیب حالت تھی۔ وہ تخت پر نشان کن خوف و حراس میں مبتلا تھا۔ وہ غروب آفتاب اور بڑھتی ہوئی تاریکی سے بہت خائف تھا اور شام کے وقت اپنے کمرے کے اندر بند ہو کر بیٹھ جاتا تھا۔ وہ بھیڑ بھاڑ سے بہت خوف کھاتا تھا۔ اگر وہ گھر سے باہر جاتا تو کہیں ایک یا دو شور بلند ہو جائے تو اس کا دم سوکھ جاتا تھا۔

پروفیسر مرے کے لکچروں سے ولیم کو کچھ اندازہ ہوا کہ کس طرح وہ خود اپنا فکا رہنا ہوا ہے۔ کل وہ ایک سپاہی تھا اور جنگ کے تجربات کو موقع کے لحاظ سے سمجھتا اور ان سے متاثر ہوتا تھا۔ آج وہ سپاہی نہیں ہے اس کا وہ دوشخم ہو گیا مگر کل کے تجربات کو اور ان کی توضیح کو وہ آج کے واقعات پر مسلط کر رہا ہے جن سے انھیں کوئی مطابقت نہیں کیوں کہ یہ ”یہ ہے“ ”وہ نہیں ہے“ اور ”اب“ ”تب“ ”اب“ ”تب“ نہیں ہے۔

ولیم نے اس فرق کو سمجھ لیا اور مرے کی ہدایت کے مطابق اُس کو بار بار اپنے دل میں دہراتا رہا، لیکن اسی کے ساتھ وہ اپنی توضیحات کو صحیح نہیں کر سکا۔

اپنے آپ کو نڈھال مت ہونے دیجئے



ابھی صحت خوشیوں کا پیش خیمہ ہے اور یہ خود آپ پر
منحصر ہے کہ اسے حاصل کریں اور برقرار رکھیں۔
اگر آپ صبح ہوتے ہی تھکن اور نفاہت محسوس کرتی ہیں
تو سنکارا استعمال کیجئے۔ یہ دن بھر کی مصروفیات کے باوجود
آپ کی چستی اور چو نچالی قائم رکھے گا۔

سنکارا نہایت عمدہ جڑی بوٹیوں، قوت بخش معدنی اجزاء اور کثیر حیاتین کا متوازن
امتزاج ہے۔ کمزوری، خون کی کمی، نکان، ضعفِ معدہ، ضعفِ اعصاب میں یہ
خاص طور پر مفید ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے اور خوش ذائقہ ہے۔ دورانِ حمل اور
دودھ پلانے کے زمانے میں اس کا استعمال صحت و قوت کو برقرار رکھتا ہے۔ سنکارا
عورتوں، مردوں، بچوں، بوڑھوں، غرض سارے خاندان کی صحت کے لئے فائدہ مند
ہے اور ہر موسم میں استعمال ہوتا ہے۔



سنکارا

آپ کے اور آپ کے بچوں کے لئے بے مثل ٹانک

ہمدرد

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان



چند مفید ہدایات

”پرورش اطفال کی ایک ماہر خاتون مائی میسن، جو خود دو بچوں کی ماں ہے، شیرخوار بچوں کی پرورش کے متعلق چند مفید اشارات پیش کرتی ہے جن کا اقتباس درج ذیل ہے:

شیرخوار بچہ کا دودھ کب بڑھایا جائے؟

ایک زمانہ تھا جب کہ مائیں بچہ کا دودھ اُس وقت پھڑا کر اٹھ لیتی تھیں جب کہ بھاتی کا دودھ آنا بند ہو جائے۔ پھر یکایک زیادہ سخت غذائیں، نیم سیال چیزیں دی جاتی تھیں، لیکن اب بھاتی کا دودھ یا اوپر کا دودھ پینے والے بچہ کی غذا میں دوسری چیزیں تیسرے مہینے کے بعد ہی شروع کر دی جاتی ہیں۔ اس کی ایک وجہ تو یہ ہے کہ بچہ کے بدن میں لوسہ کا جو ذخیرہ مادری خون کے ذریعہ چل کے آخری مہینوں میں پھنپھا تھا، وہ تین ماہ کے اندر بہ سرعت ختم ہو جاتا ہے اور اب لوسہ کی رسد دوسری چیزوں سے پھنپانا ضروری ہے۔

دوسری وجہ یہ ہے کہ اگر مخلوط غذا جلد ہی دینا ہے، تو اُسے بتدریج اختیار کیا جاسکتا ہے۔ اس بچہ کو مختلف مزوں اور خوشبوؤں اور مختلف قوام کی چیزوں سے لذت گہرے ہونے میں مدد ملتی ہے۔ یہ یاد رکھنا چاہیے کہ بچہ اب تک چوسنے کا مادی تھا اور وہ چوسنے میں ہی لطف محسوس کرتا تھا، لیکن اب جب بچہ کو چھپکے نوک سے کوئی چیز پہلے پہل دی جاتی ہے تو وہ جانتا ہی نہیں کہ اُسے کس طرح گرفت میں لے اور بجیٹے۔ پھر یہ بھی ہے کہ دودھ سے زیادہ گاڑھی چیز اُسے نرمی اور غیر ناسوس محسوس ہوتی ہے۔ اسی واسطے وہ منہ پھیر لیتا ہے اور سامنے سے بچہ ہٹا دیتا ہے۔

اگر وہ بچہ کرے تو ایسی حالت میں اُسے پہلے دودھ ہی پینے دیجیے اور انراں بعد پھر گچھے سے غذا دینے کی کوشش کیجیے۔ اب بھی اگر وہ اسے پسند نہ کرے تو جانے دیجیے، لیکن دوسرے دن اور تیسرے دن پھر گچھے سے غذا دینے کی کوشش کیجیے۔ بتدریج وہ اس طریقہ تغذیہ سے مانوس ہو جائے گا۔ دودھ کے ساتھ دوسری نئی غذا آپ اُس کے غذائی اوقات میں کبھی وقت بھی دے سکتے ہیں، لیکن اس نئی غذا کو دودھ سے پہلے دیجیے اور عموماً اُس وقت جب کہ بچہ بہت بھوکا ہو۔

مگر زہین قاعدہ یہی ہے کہ جلدی نہ کی جائے، بتدریج دوسری غذائیں دینے کی کوشش جاری رکھی جائے تو رفتہ رفتہ وہ تھوڑے عرصہ میں دودھ چھوڑنا بالکل چھوڑ دے گا۔

دانت لگانا

دانت لگانا کوئی بیماری نہیں ہے۔ لہذا جب ابتداء دانت پھوٹنے لگے تو یہ نہیں سمجھنا چاہیے کہ اب بچہ علیل ہوگا، یا یہ کہ اُس کے کاہے ام الصبیان (تنج کے دورے) ہونے کا سبب دانت لگانا ہے۔ البتہ اس زمانہ میں بچہ کسی قدر چڑچڑاہو سکتا ہے، کیوں کہ دانت لگنے میں اُسے بے مینی اور کسی قدر تکلیف محسوس ہو سکتی ہے۔ اگر اس حالت میں زیادہ تکلیف ہو اور بچہ کو نیند نہ آئے تو طبی مشورے سے اُسے کوئی مناسب مسکن دوا دی جاسکتی ہے۔ ماں یہ کر سکتی ہے کہ اس زمانہ میں بچہ کو بکثرت مزید سیال (نیم گرم پانی، آب نمک)

آبِ گلکوز، دفرہ، پلائی رہے اور اُسے چوسنے کے لیے کوئی سخت چیز دے۔
پہلا دانت نکلنے کی عمر عموماً چھ اور سات ماہ کے درمیان ہوتی ہے؛
لیکن بعض بچوں کے دانت نکلنے میں دسویں ہوجاتی ہے، اس لیے ماں کو
پریشان نہیں ہونا چاہیے۔

بول و براز

ایک سال سے کم عمر کا بچہ (اور بعض ماہرین کا خیال ہے کہ پندرہ مہینے
تک کا بچہ) پیشاب پاخانہ کی روک تھام کی قدرت نہیں رکھتا۔ وہ محض جبلی
شور سے رفع حوائج کرتا رہتا ہے۔ اگر وہ اس میں کوئی باقاعدگی یا پابندی
اوقات ظاہر کرے، یا پہلے کوئی علامت حاجت ظاہر کر دیتا ہو تو قریب یہی ہے
کہ اس میں بچہ تربیت یافتہ نہیں ہے بلکہ اٹکل سے بچانے میں خود ماں تربیت
یافتہ ہوگئی ہے۔ ماں رفع حوائج کی کتنی ہی تربیت دے، مگر بچہ کی تمام پابندی
اوقات کی عادتیں بعد میں (عموماً دوسرے سال میں) ٹوٹ جاتی ہیں اور
ممکن ہے کہ وہ ایک ضمن ”ترستر“ بچہ بن جائے۔

ظاہر ہے کہ ماں بچہ کے ہالچہ کو بار بار بدلنا اور دھونا پسند نہیں کرتی
لہذا بہتر طریقہ یہی ہے کہ بچہ کو غذا دینے کے بعد بار بار پاٹ پر بٹھا دیا جائے، اس
سے غالباً معکوس تحریک ہو کر بچہ خود پیشاب و پاخانہ کرے گا۔

نیند

شیرخوار بچہ کو کس قدر نیند کی ضرورت ہوتی ہے؟ اس کے لیے بالوں
کی طرح بچہ کے لیے بھی کوئی لگا بندھا قاعدہ نہیں ہے اور اس کی نیند کی مقدار
کا انحصار ذاتی یا انفرادی مزاج پر ہوتا ہے۔ غالباً آٹھویں یا نویں مہینے کی عمر
ہونے تک وہ ایک بار غذا لینے کے بعد دوسری بار غذا لینے کے سارے درمیان
اوقات میں سوتا رہتا ہے، یا کم از کم غذا سے سیر ہونے کے بعد سکون کے ساتھ
پڑا رہتا ہے۔ اس کے بعد تقریباً ۴ ماہ کی عمر ہونے تک غالباً وہ چوبیس گھنٹوں
کم از کم چار یا پانچ گھنٹے جاگتا رہتا ہے۔

مگر چھ مہینے کے لگ بھگ اور اس سے آگے بچہ کی نیند کی حالت
بدل جاتی ہے۔ اب وہ ۴ گھنٹے میں اوسطاً صرف پندرہ گھنٹے سوتا ہے
اور صبح اور سہ پہر میں ہلکی نیند کا وقفہ بہت مختصر ہو سکتا ہے۔ اس عمر کو پہنچنے پر
وہ خاصا بچہ بن جاتا ہے اور پھر تیرا ہو جاتا ہے۔ لہذا جب وہ جاگتا ہوا ہو تو اس
کے پاؤں کے پاس ایک کبل رکھ دیجیے تاکہ وہ اُس پر ٹانگیں مارتا یا

رینگتا رہے۔

بچہ کسی بھی عمر کا ہو، جب وہ بستر میں ہو تو اُسے آرام سے لیٹا ہوا رکھیے
ابتدائی تین چار ماہ کی عمر میں تو وہ ایک شال میں خوب لیٹا ہوا گرم رہنا پسند
کرتا ہے۔ اس کے بعد اُسے زیادہ آزادی چاہیے، مگر سوتے وقت اُسے اچھی
طرح ڈھک رکھیے، کیوں کہ اگر ہاتھ پاؤں کھلے ہوئے ہوتے ہیں تو وہ اچھی
طرح سوتا نہیں ہے۔

اور زیادہ عمر ہونے پر بچہ کی حرکات اور بھی زیادہ ہونے لگتی ہیں اور
وہ ٹانگیں مارا کر بستر کے کپڑے ہٹا دیا کرتا ہے۔ ایسی حالت میں اُسے ایک
کشادہ تھیلی (سلیپنگ بیگ) میں سلا دینا بہتر ہے تاکہ وہ گرم رہے
اور آزادانہ حرکت بھی کر سکے۔

بُری عادتیں

جب ماں شیرخوار بچہ کو اپنا انگوٹھا چوستے ہوئے دیکھتی ہے، تو
خوف زدہ ہوجاتی ہے اور معاذ میں خیال کرتی ہے کہ اس بُری عادت
کو بڑھے نہیں دینا چاہیے۔

لیکن یاد رکھنا چاہیے کہ چونکہ ایک قوی فطری جبلت ہے اور بچہ کے
بس میں غذا حاصل کرنے کا صرف یہی ایک طریقہ ہے۔ جس طرح بڑے
بچے چاکلیٹ وغیرہ کھا کر لُطف اندوز ہوتے ہیں، اُسی طرح شیرخوار بچہ بھی
اپنا انگوٹھا چوس کر لُطف حاصل کرنا چاہتا ہے، اگرچہ یہ چنداں ضروری نہیں۔
اس قدر چھوٹی عمر میں یہ کوئی مضائقہ کی بات نہیں، لیکن اگر پہلا
دانت نکلنے کے بعد وہ اسی طرح چوستا رہے تو شاید ممکن ہے کہ دانت ٹیڑھے
نکلنے لگیں، مگر یہ ایک مشتبہ چیز ہے، کیوں کہ بہت سے ماہرین دندان کی رائے
ہے کہ ایسے دانت خود بخود سیدھے ہو جاتے ہیں۔ اگر بچہ مستقل دانت نکلنے
سے پہلے انگوٹھا چوستا چھوڑ دے۔ اگر ماں اُسے چوسنے سے روکے گی تو
بچہ جھجھلاتا ہے اور جڑ چڑا ہوجاتا ہے۔

زیادہ تر جب بچہ بھوکا ہوتا ہے تو وہ قدر تا اپنا انگوٹھا چوسنے
لگتا ہے۔ اس لیے ماں کو اس کا یقین کر لینا چاہیے کہ بچہ کو حسب ضرورت
غذا مل رہی ہے۔ اگر کافی غذا ملنے پر بھی وہ چوستا رہے تو اس کی پروا
نہیں کرنا چاہیے۔ غالباً وہ ذرا دیر خوش وقتی کے ساتھ گزارنا چاہتا ہے۔

حیاتِ رُوح

(بہ سلسلہ گزشتہ)

(قسط ۳)

۱۴۱ھ - اسلام

مطالعے کے لیے اپنے قبضے میں رکھیں لیکن کسی غیر کے حوالے نہ کریں، اور اگر اس شرط کی پابندی نہ ہو سکے تو ڈھانچہ دفن کر دیا جائے۔ کچھ روز بعد ہی ایڈمنز کا انتقال ہو گیا اور میرے چچا ڈیلیو کنائمن نے ایڈمنز کے جسم کی ہڈیوں کو کیمیائی ترکیب سے محفوظ کر کے اپنے پاس رکھ لیا۔ جب تک ڈیلیو کنائمن زندہ رہا، ایڈمنز کی ہڈیاں اس کی تجویز میں رہیں۔ چچا کے بعد میرے والد جیکب کنائمن نے اپنے پاس رکھ لیں۔ میرے باپ کے مرنے کے بعد یہ ہڈیاں ڈاکٹر لارنس کو ملیں۔ جب ڈاکٹر لارنس کا انتقال ہو گیا تو ایڈمنز کی لاش کی ہڈیاں ڈاکٹر جیکسن کے دوست ڈاکٹر لارنس کی تحویل میں آئیں۔ ڈاکٹر لارنس کے بعد میرے بھائی ڈاکٹر رابرٹ کو ملیں تو خیر جب تک ایڈمنز کی ہڈیاں دوستوں کے حلقے سے باہر نہ گئیں تو کوئی الٹو کھی بات کسی کے مشاہدے میں نہ آئی۔ لیکن اگر کسی کو یہ مستعار دی جائیں یا کہیں بے احتیاطی سے رکھ دی جائیں تو بہت پریشانی کا باعث بن جائیں۔

”۱۸۴۹ء میں میرے باپ جیکب کنائمن کو اچانک کینیڈا جانا پڑا۔ جانے سے پہلے انھوں نے ایڈمنز کی ہڈیاں گھر کے تہہ خانے میں رکھ دیں۔ اسی رات سے تہہ خانے کے زینے سے کسی کے زور زور سے پاؤں رکھ کر چڑھنے اور اترنے کی آوازیں آنے لگیں۔ اس مسلسل کھٹ پٹ سے گھر والوں کو سخت پریشانی ہونے لگی۔ آخر میری ماں نے میرے چچا کو بلوا کر کہا کہ وہ ہڈیوں کا صندوق تہہ خانے سے اٹھا کر اپنے ہاں لے جائیں۔ چچا ایڈمنز ہڈیوں والا صندوق گھر لے آئے، اور اُسے اپنی لائبریری میں رکھوا دیا، تب کہیں ایڈمنز کی رُوح کو چین آیا۔

”میرے والد کا انتقال ۴ م ۱۸۶۱ء میں ہوا۔ اُن کے مرنے کے بعد ایڈمنز کی ہڈیاں میرے بھائی رابرٹ کے قبضے میں آئیں، لیکن رابرٹ نے کچھ روز بعد وہ صندوق اپنے پڑوسی کے ہاں رکھوا دیا۔ انہی دنوں رابرٹ کے پڑوسی کے مکان کی

گزشتہ اشاعت میں جو واقعات بیان کیے گئے ہیں، اُن سے صرف یہ ظاہر کرنا مقصود تھا کہ زندگی میں جو وعدہ کیا تھا، مرنے کے بعد رُوح نے وہ کس طرح پورا کیا۔ اگر موت کا مطلب فنا (جسم اور رُوح کی فنا)، تو تو رُوحیں کبھی اپنا وعدہ پورا نہ کر سکتیں۔ رہا دونوں واقعات کی صداقت کا سوال تو دونوں واقعات بیان کرنے والوں کی شخصیت ہی اُن کی صحت کی نمائندگی ہے۔ یہ تسلیم ہی کرنا پڑتا ہے کہ مرنے کے بعد انسان کی رُوح زندہ رہتی ہے۔ کیسے رہتی ہو، اور کہاں رہتی ہے؟ یہ ایک علیحدہ سوال ہے۔ سمجھنے کی بات یہ کہ اگر ایک انسان زندگی میں اپنا وعدہ پورا کرنے پر قادر ہے تو کوئی وجہ نہیں کہ مرنے کے بعد اس کی رُوح وعدہ پورا نہ کرے۔

فلاسفر موسیو بوزینو نے اپنی شہرہ آفاق کتاب

(Les Phenomenes de Hanties) میں ایک بڑا دلچسپ واقعہ بیان کیا ہے۔ اس واقعے کی تصدیق رُوحانیات کے ایک مشہور پروفیسر جیمز ہائی سلوپ نے کافی کاوش اور تحقیقات کے بعد کی ہے۔ اس تحقیق میں رُوحانیات کے پانچ اہم ماہر بھی پروفیسر کے معاون رہے تھے۔ اُن میں ایچ۔ لے کنائمن نے اس واقعے کے متعلق لکھا ہے،

”میرا باپ جیکب کنائمن اور میرا چچا ڈیلیو کنائمن اور ان دونوں کا ایک دوست جس کا نام ایڈمنز تھا، طب کی تعلیم پاتے تھے۔ تینوں میں گاڑی چھنتی تھی۔ ایک روز ان تینوں نے آپس میں یہ عہد کیا کہ ان تینوں میں سے دورانِ تعلیم میں اگر کوئی فوت ہو جائے تو دوسروں کو یہ حق ہوگا کہ متوفی کی ہڈیاں (ڈھانچہ)

مرمت ہو رہی تھی۔ اس پراڈ منتر کی رُوح اتنی ناراض ہوئی اور ایسی ایسی حرکات کرنے لگی کہ معماروں اور مزدوروں نے خوف زدہ ہو کر کام کرنا بند کر دیا۔ آخر بارٹ ہڈیوں کا مسئلہ اپنے پاس اٹھوا لایا۔ تب کہیں ایڈ منٹر کی رُوح کو آرام آیا۔

”پروفیسر جیمز ہائی سلوپ نے ایڈ منٹر کی ہڈیوں کے متعلق اور کئی آدمیوں کے مشاہدے بھی تحریر کیے ہیں۔ ان تمام بیانات سے یہ ماننا ہی بڑا لمبے کہ ایڈ منٹر نے زندگی میں اپنے دوستوں سے جو اقرار کیا تھا، مرنے کے بعد گئے پورا کرتا رہا۔

غصے کی حالت میں ایڈ منٹر کی ہڈیاں اس شدت سے حرکت کرتی تھیں کہ مٹنے والے خوف زدہ ہو جاتے تھے۔“

یہ ایک ایسا واقعہ ہے جس کا اخبارات میں بھی بار بار ذکر آتا رہا تھا۔ بعض واقعات ایسے بھی مشاہدے میں آئے ہیں، جن سے یہ ظاہر ہوتا ہو کہ رُوح بعض اوقات کسی اور کے توسط سے اپنے آنے کی اطلاع کرواتا ہے۔ برسل کے اسقف اعظم رابنڈار تھریلجی فروری ۱۸۸۶ء کا ایک واقعہ اس طرح بیان کرتے ہیں:-

”میری بیوی نے زندگی میں اپنی ایک سہیلی سے یہ وعدہ کیا تھا کہ دونوں میں سے جب کوئی مرجائے، تو وہ مرنے کے بعد ضرور ملے۔ اس قسم کے وعدے کرنے کی بھی وجہ معلوم ہوتی ہے کہ لوگوں میں ’حیاتِ رُوح‘ کے متعلق بہت چرچے رہا کرتے تھے اور آپس میں خوب گرم مباحث ہوا کرتے تھے۔ کالجوں کے طلباء بعض دل لگی کے لیے اُن مہاں میں شامل ہوتے تھے، اور کبھی دل لگی، دل لگی ہی میں اس قسم کے وعدے کر لیا کرتے تھے۔

”تو خیر! میری بیوی تعیم ختم کرنے کے بعد اپنی سہیلی سے الگ ہو گئی اور ایک طویل مدت تک دونوں ایک دوسری سے بے خبر رہیں۔ ایک روز محض اتفاقاً طور پر اسے اپنی ایک ہم مکتب لڑکی سے اپنی سہیلی کی موت کا پتہ لگا۔ اس روز میری بیوی نے مجھ سے اپنی سہیلی کی موت کا اور دونوں میں جو وعدہ ہوا تھا، اس کا ذکر کیا۔

”اب ایک روز کا واقعہ مٹنے، رات کا وقت تھا۔ ہم دونوں میاں بیوی اپنے اپنے پلنگوں پر سو رہے تھے۔ اچانک میری آنکھ کھل گئی اور مجھے کمرے میں ہلکی سی روشنی نظر آئی۔ میں جلدی سے اٹھ کر بیٹھ گیا۔ میری بیوی کے پلنگ پر ایک عورت بیٹھی تھی۔ وہ کون تھی، کیسے آئی؟ اس کے متعلق مجھے کچھ معلوم نہیں تھا۔ ہاں اُس کا حلیہ میرے حافظے میں رہ گیا تھا۔ میں حیرت ادا کچھ خوف سے اس عورت کی طرف دیکھ رہا تھا۔ میرے دیکھتے دیکھتے وہ پلنگ سے اٹھی اور وہیں کہیں روپوش ہو گئی۔ جب میری بیوی بیدار ہوئی تو میں نے رات کا واقعہ اس سے بیان کیا تو اس نے اس کا حلیہ سن کر کہا کہ وہ اس کی وہی سہیلی تھی جس نے اس سے مرنے کے بعد ملنے کا وعدہ کیا تھا۔“

اس قسم کے سینکڑوں مشاہدے اور واقعات اکثر زیر بحث رہتے ہیں۔ مختلف خیال کے لوگ ان کے متعلق مختلف قسم کے نظریے پیش کرتے ہیں۔ ان سب واقعات کو مد نظر رکھتے ہوئے ہمیں سر آئیور لاج کا، جو ملکا رُوحانیات میں ایک بلند مقام رکھتے ہیں، یہ قول تسلیم کرنا پڑے گا:-

”جب طرح ہم اپنے ان عزیز واقارب سے ملنے کے لیے جو ہم سے جدا ہو چکے ہیں، بلے قرار دیتے ہیں، اسی طرح اس بات سے بھی انکار نہیں کیا جاسکتا کہ ان عزیزوں کی ارواح بھی ہم سے ملنے کی کوشش میں لگی رہتی ہیں۔ لیکن اس کوشش کی مثال اُس سنگ لاخ راستے کی طرح ہے جو ایک دشوار گزار پہاڑ کو تراش کر بنایا گیا ہو۔ دونوں کے ملنے کے لیے راستہ تو تیار ہے لیکن اس میں سے گزرنے کے لیے ابھی اتنی رکاوٹیں ہیں، جن کو راستے سے ہٹانے کی ابھی تک کوئی ترکیب ذہن میں نہیں آئی۔ لیکن اُمید ہے کہ کبھی وہ زمانہ بھی آئے گا جب یہ راستہ صاف ہو جائے گا اور حیاتِ رُوح کے متعلق ہمارے بہت سے مسائل حل ہو جائیں گے۔“

کسی حکیم کا قول ہے:-

”بعض اوقات ہم کسی صداقت کو تسلیم کرنے پر بھی آسانی

سے آمادہ نہیں ہوتے۔“

اعتراض کرنا کوئی مشکل کام نہیں ہے لیکن اعتراض کم از کم ایسا تو ہونے والا بھی خود و فکر پر مجبور ہو جائے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ۔ ”ارواحِ مابیت“ معلوم کرنا انسان کے فہم و ادراک سے بالا ہے، لیکن ہم ابھی تو صداقت کی جستجو کر رہے ہیں۔ ہمارے سامنے مختلف قسم کے واقعات ہوتے ہیں اور ہمیں دعوتِ فکر دیتے ہیں۔ ہمیں کسی قسم کی رائے لگانے، تیز ہر واقعے پر ٹھنڈے دل سے غور کرنا چاہیے۔ اگر قیاس، مشاہدہ یا تجربہ اس کے متعلق دلیل و برہان درست معلوم ہو تو اس کی صداقت کو تسلیم ماحض ایک غلطی اور ہٹ دھرمی ہوگی۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ ”قوتِ“ ایک ایسی طاقت ہے جس کی بدولت ہم اپنے کسی ایسے عزیز کو جو ہم بلے کو سوسں دور بیٹھا ہو، متاثر کر سکتے ہیں۔ تو کیا ہم اسی قوتِ خیال سے دگوں کو جو ہم سے پچھڑ گئے ہیں، متاثر نہیں کر سکتے؟ جیسا کہ گزشتہ اوراق بیان ہو چکا ہے، محبت ایک ایسا جادو ہے جو زندگی میں اور مرنے کے بعد اپنے اثر سے خالی نہیں رہتا، اور یہی وہ چیز ہے جو ارواح کو ہماری طرف پکارتی ہے۔ ہم اپنے خیالات کا اظہار صرف الفاظ ہی سے نہیں کرتے، ان کا تعلق انسان کے دماغ سے ہوتا ہے۔ اگر جذبِ کامل ہو تو ہم اسی قوتِ ال سے دوسروں کو بھی متاثر کر سکتے ہیں۔ قوتِ خیال کے متعلق ایک فرانسیسی شاعر ڈاکٹر کاشی ڈی لاگزیو اپنا ایک تجربہ بیان کرتے ہوئے کہتا ہے۔

”میں نے ایک پتہ لیا اور بہت روز تک اسے اتنے غور اور انہماک سے دیکھنا رہا کہ اگر یہ پتہ، اس جیسے اور سینکڑوں پتوں میں ملا دیا جائے تو میں اسے ایک نظر میں پہچان سکوں۔ ایک عرصہ مشق کرنے کے بعد میں نے یہ دیکھنے کے لیے کہ مجھے کتنی مہارت حاصل ہوئی ہے، ایک شخص کی آنکھوں پر پٹی باندھ دی، اور اس کی نبض پر ہاتھ رکھ کر میں نے اس پتے کا تصور بادھا۔ اس شخص نے بلاتناں اسی پتے پر انگلی رکھ دی۔ ہو سکتا ہے کوئی اسے ایک شعبہ سمجھے، لیکن یہ شعبہ ہرگز نہیں۔ میرے علاوہ اور بھی بہت سے لوگ ہیں جو قوتِ خیال سے دوسروں کو متاثر کر سکتے ہیں۔ صرف متاثر ہی نہیں، بلکہ ان سے حسبِ منشا کام بھی لے سکتے ہیں۔ یہ طاقت مسلسل مشق، توجہ اور محنت ہی

سے حاصل ہو سکتی ہے اور ہم قوتِ خیال سے بڑے بڑے حیرت انگیز کام لے سکتے ہیں۔ مسٹر یوزم بھی قوتِ خیال کا دوسرا نام ہے۔ یہی وہ قوتِ خیال ہے جو علمِ روحانیت میں ایک بڑا بلند مقام رکھتی ہے۔ ارواح کے متعلق ہم جو کچھ دیکھتے، یا دوسروں سے سنتے ہیں، ضرورت ہے کہ ہم ان پر غور کریں اور سوچنے سمجھنے کی کوشش کریں۔ ان واقعات کو غلط کہہ دینا بڑی ذتے داری کا کام ہے

بےول سینٹ اگسٹائن ”حقائق کو دیکھتے ہوئے بھی انھیں تسلیم نہ کرنا، محض حماقت اور ہٹ دھرمی ہی نہیں، گناہ بھی ہے۔“
ایک ولد سینے۔

۱۶۹۱ء میں میڈم ڈی مارگون، جس کا شوہر ہالینڈ کی حکومت کی طرف سے سویڈن میں سفیر تھا، اسے مرے بہت روز ہو چکے تھے، وہ بیان کرتی ہیں۔

”میرے شوہر کے انتقال کے کچھ عرصے بعد ایک مشہور مہاجن (بنکر) جس سے میرے شوہر کا لین دین تھا، ایک روز میرے پاس آیا اور پچیس ہزار روپے پونڈ کی رقم کا مطالبہ کیا۔ مجھے یہ اچھی طرح معلوم تھا کہ میرے شوہر نے مرنے سے پہلے یہ قرض ادا کر دیا تھا لیکن میرے پاس اس کا کوئی ثبوت نہیں تھا۔ میں نے گھر میں ہر جگہ اس رقم کی ادائیگی رسید تلاش کی، لیکن یہ کہیں نہ ملی۔ اس واقعے کے سات آٹھ روز بعد میرا شوہر خواب میں مجھ سے ملا اور کہا کہ مہاجن سے جو رسید ملی تھی، وہ ایک مینا کاری کی ڈبیہ میں رکھی ہے۔ میں نے جب وہ ڈبیہ دیکھی تو رسید اس میں موجود تھی۔ اسی روز مہاجن مجھ سے ملنے آیا، اور اس نے بتایا کہ گزشتہ رات متوفی کو اس نے خواب میں دیکھا ہے۔ اس نے مجھ سے کہا تھا کہ میں اپنی بیوی سے مل چکا ہوں، اور اُسے سب کچھ بتا دیا ہے۔ چنانچہ میں نے رسید مہاجن کو دکھا دی اور وہ مطمئن ہو کر چلا گیا۔“

مسٹر ولیم شٹلے، جو انگلستان کے مشہور ادبی رسالے ”ریویو آف ریویوز“ کا ایڈیٹر تھا، پہلا شخص ہے جس نے انگلستان میں ارواح کے متعلق ایک تحقیقاتی (باقی صفحہ پر)

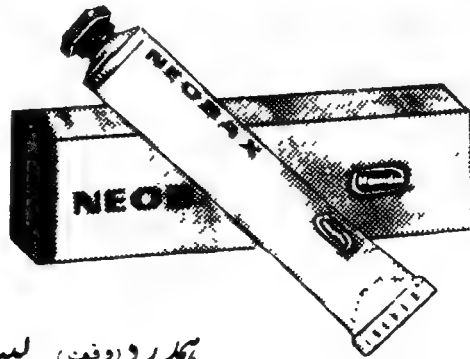
اصول فطرت سے جنگ

طبعی قوانین سے روگردانی اور اصول فطرت سے بے پرواہی
جسم کی توانائی اور اعضا کی کارکردگی کو گھٹا دیتی ہے۔
حرک ماحول غیر صحت مند عادات کثرت کاربے آرامی اور
غیر متوازن غذا انسانی صحت کی خرابی اور کمزوری کا باعث ہے
اس ماحول میں وہ اعضا خاص طور پر متاثر ہو رہے ہیں جو
قوت و حیات کا مرکز ہیں۔
نیو بیکیس جنسی اعضا کے نشوونما اور تقویت و
حفاظت کے لئے بڑی کارگر دوا ہے جو مقامی طور پر استعمال
کی جاتی ہے۔ نیو بیکیس کی خوبی یہ ہے کہ وہ کسی قسم کی تکلیف
پہنچائے بغیر جنسی غدودوں کی رطوبت اور قوت کو تحریک دیتی ہے۔
اور خون کی رُسد کو بڑھا کر توانائی پیدا کرتی ہے۔

طویل عمریات اور سائنسی تحقیقات کے بعد
ستارگی خالے والی خاص ذوا

نیو بیکیس

ہمدرد



ہمدرد (دفتر) بیورو سٹریز پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - چٹاگانگ

جنسی زندگی کا ایک المیہ ٹھکرائے ہوئے بچے

طور پر ہر قسم کے دعوے سے دست برداری دینی پڑتی ہے۔ یہ ادارے ان بچوں کی مناسب غذا، دیکھ بھال اور پرورش کی کوئی یقین دہانی نہیں کرتے۔ ساتھ ہی رضاعی ماں باپ بھی ان بچوں کی کوئی قانونی ذمہ داری نہیں رکھتے۔ ان بچوں کو معاملہ فہمی، انسانی تقاضے اور ان انہماک کے اخلاقی اور سماجی شعور کے رحم و کرم چھوڑ دیا جاتا ہے، جو ان کی دیکھ بھال کرنے پر آمادہ ہوتے ہیں۔

ایسے لاوارث بچے کی صورتوں میں آتے ہیں۔ بہت سی کنواری عورتیں اس طویل و عریض شہر میں اپنی اس "شرم" سے نجات حاصل کرنے کے لیے آتی ہیں۔ ایسی بیوہ اور نوجوان لڑکیاں بھی ہوتی ہیں، جو اپنے کسی رشتہ دار کے گھر خفیہ زچگی کے لیے آتی ہیں۔ ایسی طالبات اور مزدور طبقہ کی عورتیں بھی یہاں آتی ہیں، جو زچگی کے عالم میں ہسپتالوں میں داخل ہوتی ہیں اور جب بچہ پیدا ہو جاتا ہے تو اسے وہیں بلکتا ہوا چھوڑ کر فوراً



چیکے سے ہسپتال سے غائب ہو جاتی ہیں۔ ان میں سے اکثر عورتیں بے راہ اور غلط کار عورتیں ہوتی ہیں، جو اپنے آستانوں کے چھوٹے وعدوں اور غلط اُمیدوں سے گمراہ ہو جاتی ہیں۔ ان میں سے بعض عورتیں خود اپنی جیل گری کا بھی شکار ہوتی ہیں۔ یہ بہر حال ان سب کو ہی اپنے عمل کے عواقب اور نتائج کا علم ہوتا ہے۔ بعض عورتیں اپنا راز افشاء ہونے سے قبل ہی بچے سے نجات حاصل کرنے کی آرزو مند ہوتی ہیں۔ بعض اپنے اس المیہ پر حیران اور پریشان ہوتی ہیں اور اپنے آپ کو کلیئر اپنے والدین اور سرپرستوں کے حوالے کر دیتی ہیں۔ ساتھ ہی ایسی چند عورتیں بھی ہوتی ہیں، جو اپنے بچوں کو اپنے سے جدا کرنا نہیں چاہتیں مگر انھیں بردہر ہوتا ہے کہ

شہر بستی میں کنواری ماؤں کے پیٹ سے روزانہ دس سے لے کر بیس بچے جنم لیتے ہیں۔ ناجائز ماں اور باپ کے گناہوں کی ان زندہ تصویروں کی حالت آج سے دو سال پہلے تک بڑی قابل رحم ہوتی تھی۔ یہ مائیں اپنے ان بچوں کو سماج کے خوف اور بدنامی کے خیال سے یا تو ہسپتالوں میں ہی چھوڑ جاتی تھیں یا سڑکوں کے آس پاس رکھ دیتے تھے۔ ان لوگوں میں ڈال کر چلی جاتی تھیں۔ آج صورت حال کسی قدر مختلف ہے اور ان میں سے اکثر کو میونسپل گھوٹا روں میں جگہ ملتی ہے، جو مختلف سینٹروں میں اسی مقصد سے رکھے گئے ہیں۔ ان میں سے کچھ بچے لاوارث بچوں کے گھروں میں پہنچا دیے جاتے ہیں اور کچھ سماجی فلاح دہیروں کی ایجنسیوں کے توسط سے رضاعی ماں باپ کے پاس بھیج دیے جاتے ہیں۔

اس طرح جنم لیتے ہی چھوڑ دیے جانے والے بچے کی کہانی انسانی سنگ دل کی ایک بڑی عبرت ناک داستان ہے۔ سماج ان ننھے سے معصوم بچوں کو گری ہوئی نظروں سے دیکھتا ہے۔ ان کی کوئی دیکھ بھال نہیں کی جاتی، ان سے کوئی محنت نہیں کرتا، یہ ہر قسم کی سرپرستی اور توجہ سے محروم ہوتے ہیں، اسی لیے ان میں سے بہت سے دنیا میں آنے کے چند دنوں بعد ہی مر جاتے ہیں۔

ان میں سے جو بچے مذکورہ بالا اداروں میں زندہ رہتے ہیں، ان میں سے بہت سے بچوں کا جسمانی نشوونما صحیح نہیں ہوتا، وہ کمزور ہوتے ہیں اور ذہنی اعتبار سے انھیں اپنے عدم تحفظ کا شدید احساس ہوتا ہے۔ جن کو رضاعی ماں باپوں کے گھروں میں پناہ مل جاتی ہے، وہ ان میں سے انتہائی خوش قسمت سمجھے جاتے ہیں، لیکن سب کے سب رضاعی والدین مہربان نہیں ہوتے۔

کنواری مائیں، جب ان بچوں کو ہسپتالوں، اداروں یا رضاعی والدین کے پاس چھوڑتی ہیں تو انھیں اپنے ان بچوں کے بارے میں تحریری

سامج انھیں کیا کہے گا، لیکن ایسی عورتیں بہت ہی کم ہوتی ہیں۔

حال ہی میں ایک سوشل ویلفیر ایجنسی کے سامنے ایک بڑا دردناک واقعہ آیا۔ ایک غیر شادی شدہ ماں اپنا ایک پندرہ روزہ بچہ لیے ہوئے ایک بے اولاد جوڑے کو دینے آئی۔ یہ کنواری ماں ایک پڑھی لکھی عورت تھی اور کسی دفتر میں کام کرتی تھی۔ اس نے اس دفتر میں اپنے ایک ساتھی مرد سے تعلقات قائم کر لیے۔ جب پانی سر سے گزر چکا تو اسے یہ حقیقت معلوم ہوئی کہ وہ مرد شادی شدہ تھا، جس کے بال بچے موجود تھے۔ اس نے دفتر سے چھٹی لے لی اور اپنے دوستوں کے گھر رہنے لگی۔ آخر ایک دن اس نے ہسپتال میں ایک بچہ کو جنم دیا، مگر اس کے گھروالوں نے محسوس کیا کہ اس کا کلنک کا ٹیکہ سامج میں ماں اور بچہ دونوں کی زندگی اجیرن کر دے گا۔ آخر انھوں نے سوشل ایجنسی سے رجوع کیا اور اس بچہ کے لیے انھیں رضاعی ماں باپ مل گئے۔ سماجی کارکنوں نے اس ماں کو اپنا بچہ چھوڑ دینے پر آمادہ کر لیا، مگر اس عورت کا دل اس وقت تڑپ اٹھا، جب اس نے سچے بچے کو اپنے سینے سے جڑا لیا۔ اب اس کے لیے تسکین کا واحد ذریعہ یہ خیال تھا کہ جن ماں باپ کو یہ بچہ دیا گیا ہے، وہ بڑے مہربان طبیعت اور بڑے نرم دل ہیں۔ تاہم، جیسا کہ اس قسم کے تمام واقعات میں ہوتا ہے، ماں کو اپنے بچے کے بارے میں ہر قسم کے دعووں سے تحریری دست برداری دینی پڑی۔ ایسے موقع پر گوردینے والے والدین کو بچہ کی ماں کا اور ماں کو ان ماں باپ کا نام اور پتہ نہیں بتایا جاتا۔

یہ مثال ایک ایسے واقعہ کی ہے، جس میں بچہ کو خوش قسمتی سے فوراً ہی مہربان قسم کے ماں باپ مل گئے۔ ایسے واقعات شکل سے ایک فی صد ہوتے ہیں۔ اکثریت ایسے ہی بچوں کی ہوتی ہے، جو ان اداروں میں داخل کیے جاتے ہیں اور بعد میں مرحلے میں یا زندہ بھی رہتے ہیں تو تئیم اور لاوارث بچوں کے طور پر بڑے ہوتے ہیں۔ ایسے لاوارث بچوں کی دیکھ بھال جو سوشل ادارے کرتے ہیں، وہ ایک قسم کے رضا کارانہ ادارے ہیں۔ اگرچہ انھیں حکومت یا میونسپل اداروں سے مالی امداد حاصل ہوتی ہے، لیکن ان کے مالی ذرائع اور وسائل ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں، اسی اعتبار سے ان کا انتظام اور بچوں کی پرورش کے لیے ان کا معیار بھی ایک دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔

ان میں سے ایک ادارہ کا نام فیملی ویلفیر ایجنسی ہے، جسے ان بچوں کو رکھنے کے لیے کوئی رہائشی مکان نہیں ہے۔ اس کا کام بچوں کے لیے رضاعی ماں باپ یا بے اولاد جوڑوں کو تلاش کرنا ہوتا ہے۔ یہ ایجنسی ان بچوں کی پرورش کے لیے بے اولاد جوڑوں اور رضاعی نیران ہسپتالوں اور افراد سے رابطہ قائم رکھتی ہے، جو ایسے بچے ادا چاہتے ہیں۔

یہ ایجنسی ہر سال چالیس سے لے کر پچاس تک ایسے بچوں گھروں کا انتظام کرتی ہے۔ جن بچوں کی پرورش کا یہ انتظام کرتی ہے، ان سے وہ اپنے نئے گھروں میں زیادہ تر زندہ رہتے اور پروان چڑھتے۔ ایسے بچوں یا ان کے رضاعی والدین کے مذہب اور قومیت کا کوئی نہیں رکھا جاتا۔ تاہم یہ ایجنسی اس بات کی گہری چھان بین کرتی۔ ان بچوں کو جو اشخاص گود لیں، ان میں انھیں پرورش کرنے کی استطاعت ہونی چاہیے، باپ کی عمر ۴۰ سال سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے اور بیوی میں بچہ کی پرورش کے لیے پوری ہم آہنگی ہونی چاہیے۔ ساتھ ہی وہ طبی اعتبار سے صحت مند بھی ہونے چاہیے۔ اس ایجنسی کے علاوہ تین مشنری گروپ بھی بمبئی کے مختلف میں لاوارث بچوں کے گھر چلا رہے ہیں۔ وہ کسی بھی مذہبی فرقہ کے بچے قبول کر لیتے ہیں، مگر عام طور پر انھیں اپنے عقائد کے مطابق پرورش کرتے ہیں اور صرف عیسائی گھرانوں کو ہی گود لینے کے لیے یہ حوالے کرتے ہیں۔

اس قسم کا ایک اور ادارہ ہندو دین دیا سنگھ ہے، جو ہندو مذہب بچوں کو قبول کر لیتا ہے اور ساتھ ہی انھیں کسی بھی مذہب کو ماننے والے م جوڑوں کو متبانی بنانے کے لیے دے دیتا ہے۔

اس سلسلے میں یہ ایک بڑی دردناک حقیقت ہے کہ ان میں انٹی فی صد بچے، جو ان اداروں میں داخل کیے جاتے ہیں، اپنی پیدائش دوسرے تیسرے مغربی میں ہی مچاتے ہیں۔ اس کا سبب سمجھنا کچھ مشکل ہے۔ دراصل عملی طور پر تقریباً سب ہی بچے کافی غدا سے محروم ہوتے ہیں اور ان سے اکثر قبل از وقت پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس قسم کے ایک ادارے کی خانوں سرٹنڈنٹ کا کہنا ہے کہ اس نے اپنی زندگی کی اس مدت میں ایک

چاہ میں گھل گھل کر مر جاتے ہیں۔

ان بد قسمت بچوں کے دلوں میں کیا کیا تئنائیں ہوتی ہیں، اس کا اندازہ کوئی شخص ان میں جا کر ہی اچھی طرح کر سکتا ہے۔ جب وہ کسی شخص کو اپنے سامنے دیکھتے ہیں تو ان کی دلی خواہش یہ ہوتی ہے کہ کوئی انہیں گود میں لے، کوئی انہیں پیار سے چمکائے، کوئی انہیں دیکھ کر مسکرائے۔ ان کی طرف ایک نگاہ ڈالیے تو ایسا لگے گا جیسے وہ اپنی مختس نگاہوں سے محبت کی بھیک مانگ رہے ہوں۔ ان کی بے چین نگاہیں ان کی یاس اور محرومی کا پتہ دیتی ہیں اور ان کی حرکات و سکنات سے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ انہیں بڑوں کی ایسی شفقت اور توجہ مطلوب ہے جو موجودہ سماج انہیں دینے سے قاصر ہے۔

ان بچوں کو قریب قریب ان تمام بیماریوں سے دوچار ہونا پڑتا ہے جو بچوں کے لیے ممکن الوقوع ہیں، اسی لیے اپنی زندگی کے پہلے چھ مہینوں میں اکثر بچے ان بیماریوں میں سے کسی نہ کسی بیماری سے موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اگر اتفاق سے زندہ بھی رہتے ہیں تو بڑے ہو کر جسمانی اور ذہنی طور پر ناقص رہتے ہیں۔ لا وارث بچوں کے گھر میں پرورش پانے والا بچہ عام طور پر اٹھارہ ماہ کا ہو کر ہی گھٹنوں چلنا شروع کرتا ہے۔ وہ پہلی بار ڈھائی سال کا ہو کر ہی بولنا شروع کرتا ہے اور اس عمر میں اکثر وہ پیوں بھی چلنے لگتا ہے۔ تو جسے محروم رہنے والے یہ بچے دماغی اعتبار سے بڑے سست ہوتے ہیں۔ اکثر پرورش گاہوں میں ان بچوں کی لکھائی پڑھائی کے انتظامات کیے جاتے ہیں، مگر وہ اس لیے پڑھنے لکھنے یا کوئی ہنر سیکھنے میں ذہین ثابت نہیں ہوتے کہ زندگی کے اولین مرحلے میں ان کی مناسب ذہنی نشوونما نہیں ہوتی۔ دس سال کی عمر ہونے پر لڑکوں کو عین مذہ اداروں میں بھیج دیا جاتا ہے اور لڑکیاں بدستور ان پرورش گاہوں میں رکھی جاتی ہیں۔ یہ لڑکیاں کھانے پکانے اور نرسری کے کاموں میں مدد دیتی ہیں۔

اگر یہ بچے جسمانی اور دماغی طور پر صحت مند ہوتے ہیں تو ان کی آباد کاری کا آخری مرحلہ ان کی شادی بیاہ ہوتا ہے۔ مگر احساس کمتری میں مبتلا یہ بچے آسانی کے ساتھ گھر بیرون زندگی سے مطابقت بھی نہیں کر پاتے۔ ان بچوں میں سے اتنی فی صد بچے جو لا وارث بچوں کی ان پرورش گاہوں میں رکھے جاتے ہیں، مناسب دیکھ بھال نہ ہونے کی وجہ سے (باقی صفحہ پر)

بچہ ایسا نہیں دیکھا، جس کا وزن پانچ پونڈ سے زیادہ ہو۔ اکثر کا وزن تو دو سے لے کر نین پونڈ تک ہوتا ہے۔ وجہ صاف ظاہر ہے۔ یہ بچے بیمار پیدا ہوئے ہوتے ہیں۔ ماں کے دودھ سے قطعاً محروم اور دواؤں کے اثر سے ولادت پاتے اور حمل گرنے کی ایک دو نہیں متعدد کوششوں کے باوجود کسی نہ کسی طرح زندہ جنم لے لیتے ہیں۔ قبل ولادت ان کی یا ان کی ماؤں کی دیکھ بھال کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا، کیوں کہ انہیں جنم دینے والی مائیں مسلسل پریشان رہتی ہیں اور اکثر وہ بھی کافی غذا سے محروم ہوتی ہیں۔ یہ بچے جسمانی طور پر معذور اور ذہنی اعتبار سے ناقص ہوتے ہیں۔ ان میں سے بہت سے بچوں کو ولادت کے وقت چوٹ یا صدمہ پہنچ جاتا ہے۔ ان میں سے جو چند بچے کسی نہ کسی حد تک صحت مند بھی ہوتے ہیں، وہ بھی دوسرے بچوں کے ساتھ رہ کر بیمار ہو جاتے ہیں۔ لا وارث بچوں کے گھروں میں، جہاں اکثر صرف ایک آیا کو دل سے لے کر بیٹل بچوں کی دیکھ بھال کرنی پڑتی ہے، کوئی بھی ایک بچہ کافی توجہ سے محروم رہتا ہے۔ انہیں ایک ساتھ خوراک اور غسل دیا جاتا ہے، یہ بھیگے ہوئے بستروں میں پڑے رہتے ہیں، یہ بڑے دکھی ہو جاتے ہیں اور اس وقت تک کس میری کے عالم میں پڑے رہتے ہیں، جب تک ہلنے ڈھلانے کیلئے ان کی باری نہیں آتی۔ اکثر یہ بچے لچلائی دھوپ اور شدید سردی میں کھلے ہوئے پڑے رہتے ہیں اور ان پر کھیاں بھنبھناتی رہتی ہیں۔

البتہ بعض اچھے انتظام کے گھروں میں ان کی کسی قدر زیادہ اچھی دیکھ بھال کی جاتی ہے اور وہاں ان کی صفائی اور صحت کا زیادہ خیال رکھا جاتا ہے، لیکن ان میں سے کسی بھی جگہ بچہ کو وہ نعمت حاصل نہیں ہوتی جس کی اسے سب سے زیادہ ضرورت ہوتی ہے یعنی ماں کا پیار۔ نتیجہ کے طور پر ماں کی محبت کے بغیر یہ بچے پھول کی طرح کھلا جاتے ہیں، کیوں کہ وہ خوراک سے زیادہ ماں کے پیار سے بھولتے اور پھلتے ہیں، اکثر وہ محض اس لیے روتے اور چلاتے ہیں کہ انہیں گود میں لیے جانے کی خواہش ہوتی ہے اور وہ اپنے جسم کو کسی انسانی جسم کے قرب سے گرمی پہنچانا چاہتے ہیں۔ ان بچوں کی دیکھ بھال پر مامور نرس کو بچوں کی اس فطری خواہش احساس کمتری ہوتا ہے، مگر وہ بھی مجبور ہوتی ہے، کیوں کہ اگر اسے تیس چالیس بچوں کی دیکھ بھال کرنی پڑتی ہے اور وہ کسی ایک یا چند بچوں پر اپنی ساری توجہ مرکوز نہیں کر سکتی۔ اسی لیے یہ بد قسمت بچے ماں کی محبت کی

امراضیات

خطر بہت کم ہو سکتا ہے۔ مزید برآں، ہمارے جینز (ارثی عوامل) بے قاعدگی سے عمل پیرا ہو سکتے ہیں اور اکثر اوقات صرف ایک جین کے بجائے چند جینز کا ایک گروہ پیرا ہو سکتا ہے۔ بہ الفاظ دیگر بہت زیادہ حالتوں میں بہت سے نام نہاد موروثی امراض و عوارض کی پیدائش میں وراثت اور پیش ولادتی ماحول دونوں مل کر کار فرما ہوتے ہیں۔

مندرجہ بالا بیان سے واضح ہو گا کہ بیشتر پیدائشی نقائص پہلے ہی سے متولد و مقرر کیے ہوئے مطلق نہیں ہوتے۔ بلکہ وہ دورانِ حمل میں ماں کے بعض حالات حادثات سے پیدا ہو سکتے ہیں، مثلاً تیز و شدید لاشعاعوں (اکیس ریز) کے اثر سے، ناقص و ناکافی غذا اور نقص تغذیہ سے، رحم کے اندر یا زچل کے وقت حادثات کے اثر سے اور بہت سے دوسرے عاملات کی وجہ سے۔ بچے میں گزرائی یا کچا پام کا نقص جین کے ابتدائی نمونے کسی بے قاعدگی سے یا ایک نسلیاتی عارضہ کے طور پر پیدا ہو سکتا ہے۔ جرن میزنس (حصہ یا کھسرا) کا حملہ حاملہ پر حمل کے ابتدائے مہینوں میں ہو جانے سے نومولود بچوں میں نابینائی، بہرا پن اور دماغی پس ماند وغیرہ عوارض پیدا ہو سکتے ہیں۔

اگرچہ متعدد پیدائشی نقائص ایک ہی ماں باپ کی اولاد میں ایک سے زائد شاذ ہی واقع ہوتے ہیں، مگر بعض نقائص۔ جیسے کہ حنک مشقوز

حدوث امراض میں موروثی اثرات کے متعلق سائنسی مطالعے گذشتہ چند سال میں بہت کچھ پیش رفت ہوئی ہے۔ چنانچہ اب ماہرین نسلیات بعض ایسے امراض و نقائص کی پیش قیاسی کر سکتے ہیں، جو بعض خاندانوں میں نسلاً بعد نسل واقع ہوا کرتے ہیں۔

حال تک موروثی مرض کی پیش قیاسی اُن ریاضیاتی عددی نسبتوں کے لحاظ سے کی جاتی تھی، جو انیسویں صدی میں گرگر مینڈیل نے مسلم طور پر قائم کی تھیں۔ مینڈیل کا ضابطہ یہ تھا، ”اگر سادہ مغلوب جینز یا ارثی عوامل۔ وراثت منتقل کرنے والے کیبائی ذرات۔ کسی مومن کے توارث کے ذمہ دار ہیں تو بچوں کے مرض میں مآذت ہونے کا خطرہ چار میں ایک کی نسبت سے ہوتا ہے۔ اگر ایک غالب جین ذمہ دار ہے تو یہ خطرہ بڑھ کر دو میں ایک نسبت سے ہوتا ہے۔“



موروثی امراض کے حقائق

(ہیلن ہینس)

(سورخ دار تالو) انٹرمیٹ (خرگوش لی)، گز پائی و کچ پائی، شمشوقہ۔ مکرر ہونے کا رجحان ظاہر کرتے ہیں۔ گلہ سے کسی خاندان یہ ایک موروثی نقص یکا یک ظاہر ہو جاتا ہے۔ حالانکہ اس کے کو آثار و امارات پہلے کبھی نہیں ظاہر ہوئے تھے۔ مثلاً شرمن خاندان میں ایک سفید داغ والا (ابص) بچہ پیدا ہوا۔ ڈاکٹر نے بتلایا کہ یہ برصیت ایک موروثی عارضہ ہے جس میں جلد بدن، آنکھیں اور بالوں کا رنگ سپیا مائل ہو جاتا ہے (جلد کے سیاہ لون کی کمی کی وجہ سے) شرمن ماں باپ اس حیرت زدہ رہ گئے، کیوں کہ اب تک اُن کی جو دو لڑکیاں پیدا ہو چکی تھیں باقی متکبر

لیکن اب بیشتر ماہرین نسلیات متفق ہیں کہ موروثی اثر رکھنے والے بیشتر امراض و نقائص ساخت میں ارثی اثرات کے علاوہ ماحولی اسباب بھی کار فرما ہوتے ہیں۔ ان ماہرین کی رائے کہ مینڈیل کے ضابطہ کے مطابق حدوث مرض کی شاذ حالت ہی میں واقع ہوتا ہے اور موروثی بنیاد رکھنے والے بیشتر کثیر الوقوع امراض کا

بدھمی (ڈسپسیا)

مرسد بحر طبع صاحب - جامعہ طبع ترقیہ - کراچی
سے نم معدہ پھول جاتا ہے، جس سے ہٹ کے بالائی حصے میں قلب سے نیچے بھر اچھڑا
محسوس ہوتا ہے اور دباؤ کی وجہ سے ڈکار سے لے کر ہوا خارج کرنے کی ضرورت محسوس
ہوتی ہے۔ اگر اس طرح ہوا خارج نہ ہو تو سخت بے چینی ہو جاتی ہے۔

علامات اور نشانات - (۱) متلی - مری (غذا کی نالی) کے زیر حصہ،
معدہ یا اثناعشری کی دیواروں میں تناؤ (یعنی ان کے زیادہ پھولنے کی وجہ سے
متلی پیدا ہو جاتی ہے بعض بدھمی میں متلی پیدا کرتی ہیں۔ اگر معدہ یا اثناعشری کی
اندرونی رطوبات کے آگے بڑھنے میں رکاوٹ ہو تو بھی متلی ہو جاتی ہے۔ متلی کے
ساتھ کم زوری، سرگھومنا، درد سر اور پسینے آ سکتے ہیں۔

(۲) سینہ جلنا (ہارٹ برن) اس کیفیت کو کہتے ہیں جس میں معدے کے مقام پر
اور سینے میں مری کے مقام پر جلن، آگ محسوس ہو۔ حاد اور مزمن التهاب معدہ میں
یہ عام شکایت ہوتی ہے۔ اس کا باعث مری کے کسی حصے کا تناؤ (پھول کر کھینچنا) ہو
جیسا کہ ایک دم زیادہ پانی پینے سے ہوتا ہے۔

بعض حالات میں غذا یا معدے کی رطوبات کامری کے زیر حصے میں
لوٹ آنا اس کا باعث ہوتا ہے۔ سینہ جلنے کا باعث معدے کی تیز اسیت نہیں ہو
جیسا کہ پہلے خیال کیا جاتا تھا، کیوں کہ نیراب معدے کی عدم موجودگی میں بھی یہ
علامت پائی جاتی ہے۔

(۳) نفخ - گیس، معدہ یا آنتوں میں کثرت ریاہ کو کہتے ہیں۔ نفخ دو قسم
کا ہے۔ معدی اور امعائی۔ معدے کا نفخ اگر ہو تو ڈکاریں لے کر فائدہ ہوتا ہے۔
امعائی نفخ تو ریلح خارج ہونے سے کم ہوتا ہے۔

گھبراہٹ (عصبی ہجان والے) لوگوں میں یا ان میں جو غذا یا مشروب ایک
دم ٹھپ کر لیتے ہیں، ہوا کی بہت زیادہ مقدار معدے میں چلی جاتی ہے۔ اکثر عصبی
مریضوں میں جو کھانا نمایاں طور پر پایا جاتا ہے۔ سوڈا لین بھی زیادہ مقدار میں پینے
سے معدے میں جوا زیادہ ہو جاتی ہے۔ یہ کثرت ریلح (ہوا) ایک گونا دباؤ
ڈالتی ہے۔ جس سے معدے پر اور قلب کے نیچے تناؤ محسوس ہوتا ہے اور ایسا

متلی، سینے کی جلن، سیٹ کے بالائی حصے میں درد، لچ، ڈکار، بھرا
سیٹ، سیٹ بھولنا۔ ان مجموعہ علامات کو عام طور پر بدھمی کا نام دیا جاتا ہے۔ یہ مجموعہ
علامات غذا کے کھانے کے دوران یا کھا لینے کے کچھ دیر بعد پیدا ہوتا ہے۔

اسباب - بدھمی کا سبب نظام ہضم خصوصاً معدہ اور آنتوں اور ان کے
متعلقہ احشا کی بیماری بھی ہو سکتا ہے اور بہت سی ایسی بیماریاں بھی جن کا تعلق جسم
کے دوسرے حصوں سے ہو۔ ہم یہاں اس بدھمی کا ذکر کریں گے جس کا تعلق کسی عضو کی
کی وجہ سے نہ ہو۔ اسی بدھمی کے عام اسباب حسب ذیل ہیں۔

۱- زیادہ کھالینا یا جلدی میں غذا کھانا۔ ۲- آنتوں کے نقص کی وجہ سے لوری طرح غذا
کو جیسا کہ کھانا۔ ۳- غم یا غصے کے حضرات کے وقت غذا کھانا۔ ۴- دماغی مصروفیت
اور سردی کے وقت کھانا کھانا۔ ۵- کھانے کے وقت بہت زیادہ ہوا کھانا۔ ۶-
کثرت تمباکو نوشی۔ ۷- نفخ۔ ۸- غذا کو لوری طرح سے نہ کھانا۔ ۹- غذائیں روغن
کی زیادتی۔ ۱۰- بعض خصوصی غذاؤں سے گلوئی، موملی، نفخ پیدا کرنے والی ترکاریاں،
مثلاً لیگن، گو بھی، تسلیم، پیاز ویرہ کھانا۔

بدھمی کی اکثر علامات معدے کی بدلی ہوئی حرکت دودھ کی وجہ سے ہوتی ہیں۔
روعی غذا میں حرکت کو کم کر دینی ہیں اور معدے کی "ٹون" کو کم کرنی ہیں، جس کی وجہ سے
معدہ تاخیر سے خالی ہوتا ہے۔ معدے کا معمولی تناؤ (نیادتی غذا با کثرت ریاہ سے)،
حرکت دودھ کو تحریک دینا ہے لیکن زیادہ تناؤ جو زیادہ کھا لینے سے ہوتا ہے، حرکت کو
مضبوط اور کم کر دیتا ہے، اور محض اس وجہ سے پیٹ بھرا اور پُر معلوم ہوتا ہے اور
متلی بھی ہوتی ہے۔

عصبی ہجان اور فکر و تردد سے حرکت دودھ بڑھ جاتی ہے۔ اس کے برخلاف
خوف، صدمہ اور رنج و غم حرکت کو گھٹا دیتے ہیں اور معدے کے "حضاتی ٹون" کو
کم کر دیتے ہیں۔ درد اور تھکن سے بھی حرکت دودھ کم ہو جاتی ہے۔ الکحل اور کافی پینے
سے حرکت بڑھ جاتی ہے، لیکن کثرت تمباکو نوشی سے گھٹ جاتی ہے اور معدے کے
خالی ہونے میں تاخیر کا باعث ہوتی ہے۔ غذا کھانے وقت بہت زیادہ ہوا بھی کھا لینے

کثرتِ ریح ہجانی قولون میں اس کے انقباض کی وجہ سے ہو سکتی
مزمن رطوبت بالقراس کی کمی بھی یہ کیفیت پیدا کر سکتی ہے۔ مزمن التهاب
مرض سنگرہنی (سپرو)، امراض کبدی اور مرارہ اور آنتوں کی رکاوٹ ہتھ
بطنی، ہیٹ یا عانہ کی بڑی رسولیاں یا آنت بیماریوں میں جن میں کبد و طحال کا
زیادہ ہو جائے، محض یہ نمایاں علامت ہو سکتی ہے۔

رکی مخصوص غذا کے بعد بدہضمی ہونا استعداد خصوصی کی وجہ سے
بھی ہو سکتا ہے۔

علاج: مریض کے لیے متوازن غذا کا کھانا لازمی ہے۔ ہر مریض
اُس کے مزاج و حالت کے مطابق غذا کا انتخاب کرنا چاہیے۔

۲) غذا خوب چبا کر کھانی چاہیے اور کبھی بھی جلدی میں ٹھونسی نہ چا
۳) کھانے کے وقت مزاج خوش اور ماحول خاموش، دل خوش گن
دل چسپ ہونا چاہیے۔

۴) غذا کھانے سے فوراً قبل تمباکو نوشی ہرگز نہ کی جائے۔

۵) غذا کو خوب پکا یا جائے۔ غذا مرغوب اور بھوک لانے والی ہو
چاہیے اور اعتدال کے ساتھ کھانی چاہیے۔ (نہ کم نہ زیادہ)
۶) غذا کھانے کے بعد طبیعت کو گھبراہٹ اور ہیجان سے دور رکھا
جائے۔

۷) ازالہ سبب: اس سبب کو دور کرنا چاہیے جو معالج تشخیص
اور وہ اس کا جو علاج بنائے، وہ کرنا چاہیے، مثلاً حرکتِ دود
کا نقص ہو تو اس کی اصلاح، اگر کیفیتِ ریح ہو تو اس کو
پیدائش کی روک تھام اور اخراج، اگر قبض ہو تو اس کی صلا
تشیج یا انقباض قولون ہو تو اس کی اصلاح، عصبی ہیجان
گھبراہٹ ہو تو اس کا ازالہ۔

۸) ازالہ علامات: متلی، سینہ جلنا، ڈکاریں، نیند نہ آنا، وحش
اور گھبراہٹ کے دورے میں جو معالج تجویز کرے۔

معلوم ہوتا ہے جیسے کچھ ٹھنسا ہوا ہے۔ اس لیے مریض بار بار ڈکاریں لے کر اس
ریاح کو خارج کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ ڈکاریں لینے سے اور زیادہ ہوا معدے میں
داخل ہو جاتی ہے، خصوصاً جبکہ ڈکار لیتے وقت منہ بند رکھا جائے۔ اس ہولے
دم گھٹتا ہے، سانس اکھڑ جاتا ہے، دھڑکن ہو جاتی ہے، قلب میں درد محسوس
ہوتا ہے اور موت کا خطرہ معلوم ہوتا ہے۔ نفخِ معدہ کی یہ علامات امعائی نفخ میں
بھی ہو سکتی ہیں۔ امعائی نفخ کی وجہ غذا کا آنتوں میں ٹھننا، ان میں خیر اٹھنا ہوتا
ہے۔ امعائی نفخ میں تشنجی کیفیت بھی ہوتی ہے اور اس میں ریح خارج ہونے سے
فائدہ معلوم ہوتا ہے۔ صرف ڈکار لینے سے کچھ نتیجہ نہیں نکلتا۔ امعائی نفخ کے
مریضوں میں بھی ڈکار لینا پایا جاتا ہے، مگر ایسا کرنے سے ان کی تکلیف میں
ازالے کے بجائے زیادتی ہو جاتی ہے۔

تشخیص: بدہضمی کے سبب مریضوں میں مریض کی ہسٹری بہت غور
سے حاصل کرنی چاہیے۔ باقاعدہ امتحان جسمانی کرنا چاہیے اور حسب ضرورت
معمل (پیتھولوجیکل لیبورٹری) سے کام لینا چاہیے تاکہ عضوی بیماری کا شک
باقی نہ رہے۔ غیر عضوی سبب کی تشخیص بہت غور کے بعد کرنی چاہیے مثلاً اہ
تے اکثر شامل ہوتے ہیں، مگر اگر تے نہ آئے اور صرف متلی ہو تو برقان (غیر دوی)
مزمن التهابِ معدہ، سرطانِ معدہ، قلب کا فعل ناقص ہونے کا ابتدائی
زمانہ، مزمن گلیو کیفیات اور تدرن رن ٹوی زیر غور رہنے چاہئیں۔ متلی کا
سبب دردِ شقیقہ یا آنکھوں کا نقص ہو سکتا ہے۔ متلی اور سرگھومنا درمیانی
کان کے امراض بھی ہوتے ہیں۔ علی التبع متلی کا باعث حمل، التهابِ معدہ
مزمن، تسمی کیفیات (خصوصاً مزمن گلیو)، بیماری ہو سکتے ہیں۔

سینہ جلنا قرحِ معدہ، قرحِ اثنا عشری اور مزمن التهابِ معدہ میں پایا جاتا ہو۔
ڈکاریں آنا معدے کے استرخایا اس کے دونوں سروں کے سوراخوں پر رکاوٹ
کی وجہ سے ہو سکتا ہے اور امراضِ مرارہ میں بھی ہو سکتا ہے۔

غذا کے بعد نفِ معدہ پر بھلا بھرا پن یا دباؤ کا احساس شریانِ قلب کے تضلل
سرطانِ معدہ، تضللِ معدہ (جو مزمن التهابِ معدہ یا آنشک کی وجہ سے
ہو) میں پایا جاتا ہے۔



خاندان میں باپ کا مقام

نہیں رہتی تھی اور گھر کی ملکہ کی حیثیت سے اپنی غیر معمولی صلاحیتوں کو خانگی امور کی انجام دہی کے نذر کر دیتی تھی۔ آج یہ یکسوئی اور پابند زندگی براعزت سے ناپید ہو چکی ہے اور عورتوں کی بہت بڑی اکثریت کا یہی حال ہے۔ جن عورتوں کو ابھی آزادی نہیں ملی ہے، وہ بھی ذہنی طور پر آزاد ہو چکی ہیں۔ میں اس بات پر یقین نہیں رکھتا کہ گھڑی کی سونیوں کو لوٹایا جاسکتا ہے۔ میں خود اس خیال کا حامی ہوں کہ عورتوں کو کچھ وقت گھر سے باہر گزارنے کا بھی موقع ملنا چاہیے لیکن یہ صحت و تن درستی کے لیے ہونا چاہیے، نہ اس لیے کہ وہ مجلسوں کی چمک اور سوسائٹی کی دمک بن جا

عورت کے گھر سے باہر جانے کی صورت میں ایک مشکل درپیش آنا لازمی ہے۔ اگر ماں اور باپ دونوں گھر سے غائب ہو جائیں تو بچوں کی دیکھ بھال میں ضرور خلل واقع ہوگا۔ اس سماجی رجمان کے مضرت رساں ضمنی نتائج کی طرف ابھی سے رفاہی امور کے کارکن اشارہ کر رہے ہیں۔

باپ اگر چاہے تو اس مسئلے کو جلدی طور پر حل کر سکتا ہے۔ اگر عورت زیادہ آزادی سے نطف اندوز ہونا چاہتی ہو تو مرد کے لیے ضروری ہو جائے گا کہ وہ زیادہ ذمہ داریاں قبول کرنے کے لیے تیار ہو جائے۔ باپ کو پورے طور پر گھر بلو زندگی میں داخل ہونا پڑے گا، کیوں کہ اب اس کی اہلیہ گھر سے باہر کچھ وقفہ بسر کرنے کے حق کو اپنے لیے قائم کر چکی ہے۔

صرف دھلائی کے سہ کام کافی نہیں

اس مقام پر بیویوں کے لیے ایک تنبیہ ضروری ہے۔ خاندانی زندگی میں باپ کی پورے طور پر شرکت سے مبرا صرف یہی مطلب نہیں ہے کہ اس کو صرف کپڑے دھونے اور ٹھنکھنکھل کاموں میں مدد کرنی چاہیے۔ مرد کو امور خانہ داری سے صرف اسی وقت دل چسپی ہو سکتی ہے جب کہ اُسے دتے داری کے ساتھ ساتھ فیصلہ صادر کرنے کے اختیارات بھی حاصل ہوں۔ مرد امور خانہ داری میں مداخلت سے اس لیے بھی گریز کرنے کے عادی ہو گئے ہیں کہ عورتیں گھر میں

وہ باپ جو اپنی اولاد سے تیرہ برس کی عمر سے پہلے کوئی واسطہ نہیں رکھنا چاہتے، درحقیقت ایک خطرناک روش کے مرتکب ہوتے ہیں۔ پندرہ برس کا لڑکا ایک اجنبی شخصیت سے آسانی کے ساتھ رام نہیں ہو سکتا، خصوصاً ایسی حالت میں جب کہ وہ اجنبی ہی کے ساتھ ایک گھر میں رہتا ہو۔ ایسی صورت میں باپ یہ کیسے توقع کر سکتے ہیں کہ ان کے بچے دفعتاً ان سے مانوس ہو جائیں گے اور وہ ان پر اپنا اثر ڈال سکیں گے۔ اگر آپ نے ابھی تک اپنے بچوں کی طرف واجبی توجہ نہیں کی ہے تو تاخیر ہو جانے کی وجہ سے مت بچکی پیئے اور جلد از جلد تغافل کے پردے کو چاک کر ڈالیے۔ خصوصیت کے ساتھ لڑکے اس عمر میں اپنی ماں کے بس کے نہیں رہتے اور اس سے اپنا پنڈ چھڑا لیتے ہیں۔ اگر ان کا باپ بھی ان سے بے تعلق رہے تو بچوں کا انجام ظاہر ہے۔

بچے جس وقت اسکول سے چھوٹتے ہیں تو اس وقت جتنے مسائل کا ہجوم ہوتا ہے ان کا احاطہ ناممکن ہے۔ ایک دریا کی روانی کی طرح ان کا تسلسل کبھی نہیں ٹوٹتا۔ بعض اوقات بچوں سے نمٹنے اور ان کی ضدوں سے مقابلہ کرنے میں ایسی سمجھ بوجھ اور صبر و استقامت کی ضرورت ہوتی ہے کہ شادی سے پہلے کے زمانے میں اس کی توقع رکھنا ناممکن کو ممکن قرار دینے کے مترادف ہے۔ ضرورت کو ایجاد کی ماں کہا جاتا ہے۔ بلاشبہ خاندانی زندگی غیر متوقع سمجھ بوجھ اور تیر بکرو جہم دیتی ہے۔

باپ کا مستقبل

باپ کی خدمات کی ضرورت برابر برصغیر جاری ہے اور ماضی سے زیادہ مستقبل ان کی خدمات کا محتاج ہے۔ عورت کی آزادی نے جو حالات پیدا کر دیے ہیں، ان سے کتر کر نکل جانا محال ہو چکا ہے۔ نسوانی انقلاب کا عالمی زندگی پر جو اثر پڑا ہے اس سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ قدیم زمانے میں جب کہ عورت خالصتہ گھر سے وابستہ ہوتی تھی تو والدین میں سے ایک یعنی والد اکثر گھر کے داخلی امور سے بے تعلق رہتا تھا اور ماں کسی وقت گھر سے غیر حاضر

اس کی مدد کے لیے ہمہ وقت آمادہ رہنا چاہیے، اور وہ تین طریقے ہیں، مجتہد تنظیم اور تشیل۔ (بعض لوگ مدد کے چوتھے طریقے سے بھی کام لیتے ہیں اور ہے۔ مطالعہ)۔

تعلیم و تربیت کے لیے کتابی معلومات عموماً گراہن ہوتی ہیں کتابیں کہتے ہیں کہ والدین کو اپنے مختلف فرائض قطعاً جداگانہ صورت میں انجام دینا چاہیے یا بچوں کی زندگی کے مختلف دوروں میں علیحدہ علیحدہ اپنی ذمہ داری سے عہدہ ہونا چاہیے۔ بات یہ ہے کہ جب محبت ختم ہوتی ہے تو نظم و ضبط (ڈسپلن) کا آغاز ہوتا ہے۔ کم از کم بظاہر ایسا ہی معلوم ہوتا ہے جب باپ اپنا قدم آگے بڑھاتا۔ ماں پیچھے ہٹ جاتی ہے۔ ماں محبت کرتی ہے اور جواب میں اس سے محبت کی جاتی ہے۔ باپ تنظیم قائم کرتا ہے اور اس کے جواب میں اس کی اطاعت کی جاتی ہے۔

والدین تربیت اطفال پر کتابی معلومات کو پڑھ کر اس پر عمل کرتے ہیں۔ اس شک نہیں کہ منازل عمر، اختلاف والدین اور بچوں کی طبائع کے اختلاف سے اصول بھی پڑتا ہے لیکن اس حقیقت کو یاد رکھنے کی ضرورت ہے کہ بچے کو ماں اور باپ دونوں ضرورت اول سے آخر تک رہتی ہے اور بچے کے جینی دور سے لے کر آخر تک ہمہ قسم کی نگرانی کی ضرورت اپنی جگہ موجود رہتی ہے۔

اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ ماں اور باپ دونوں کی محبت اثر ہی سے بچے کے سر پر رہنی چاہیے۔ ڈسپلن کے داخلے کے ساتھ محبت کو کھڑکی۔ باہر نہیں پھینک دینا چاہیے۔ خاندان کی تعمیر میں محبت کی ابتدا سے لے کر آخر تک ضرورت ہے۔ محبت خاندان کی تعمیر کا سنگ بنیاد بھی ہے اور اینٹ گارا بھی اور عمارت کی چوٹی کا منارہ بھی۔

رابطے کی ڈوری

جس وقت مشکلات ابھرتی ہیں، ہمیں ایک ایسی ڈوری کی تلاش ہو جو خاندان کو انتشار سے بچائے اور ایک دوسرے سے جکڑے رہے۔ اس وقت محبت کی ڈوری ہی سب سے مضبوط بندھن ثابت ہوتی ہے۔

بچپن گزر جانے کے بعد لڑکپن اور بلوغ کا دور شروع ہوتا ہے۔ اس مو پر والدین سوچنے لگتے ہیں کہ کیا نئے عوامل و محرکات لڑکے کو خاندان وابستہ رکھنے دیں گے یا ان کیس برس کی عمر کو پہنچتے ہی وہ رستی تڑا کر بھاگے گا۔ کی آزادی میں حائل ہونے کی ضرورت نہیں۔ لڑکے کی طرف سے مطمئن رہ۔ وہ محبت کی ایسی رستی میں جکڑا ہوا ہے جس کو کبھی تڑا نہیں سکے گا۔

ان کی مداخلت کو دخل در معقولات قرار دیتی ہیں۔ مرد امور خانہ داری میں اسی شرط کے ساتھ شرکت کر سکتے ہیں جب کہ گھر کے جملہ امور میں بالادستی کو اصول کے طور پر تسلیم کیا جائے۔ صرف قاب کو سرپوش سے ڈھک دینے کی آزادی کافی نہیں ہے۔ باورچی خانے کی مریدی اور گھر کی قید کے دور کو اب ختم ہو جانا چاہیے۔

لیکن اس کے ساتھ گھر کی بیگمات کی خود سرانہ حکومت کا بھی کوئی جواز موجود نہیں ہے۔ ماں اور باپ دونوں کو اپنی روش میں تبدیلی کر کے مستقبل کے متوازن والدین کے لیے راستہ صاف کر دینا چاہیے۔ حقیقت یہ ہے کہ روحانی طور پر زن و شوکی مساویانہ شرکت میں خاندان کی حقیقی فلاح مضمر ہے۔

اس قسم کی مشروط شرکت میں بھی تقسیم کار کو ملحوظ رکھنا ہوگا۔ روزی کا حاصل کرنا مرد کی ذمہ داری ہوگی اور بچوں کی پرورش کے کام زیادہ تر ماں ہی کو کرنا ہوں گے۔ ابتدائی سالوں میں بچے کا زیادہ تر واسطہ ماں ہی سے رہے گا۔ محبت کا لین دین عورت کے اولین فرائض میں داخل ہے۔ باپ بچے پر اپنا اثر اس وقت ڈالے گا جب بچہ خود اپنے پیروں سے چلنے کے قابل ہو جائے گا۔ باپ کا کام یہ ہوگا کہ وہ محبت آمیز طریقے سے بچے کو نظم و ضبط کی تربیت دے اور جب بچہ سات آٹھ سال کا ہو جائے تو اسے محبت و اطاعت کے طریقوں کی تربیت سے پوری طرح آراستہ ہو جانا چاہیے۔ لیکن اس سے بھی پہلے تیسرے مرحلے کی تعلیم شروع ہو جانی چاہیے اور وہ ہے غلط و صحیح اور حق و ناحق میں امتیاز کی تعلیم و تربیت۔

عمر اور سمجھ میں اضافے کے ساتھ ساتھ بچہ اپنی خود غرضانہ طبعی عادات کو چھوڑنا جاتا ہے۔ بتدریج بچے میں بے نفسی اور سماجی شعور بیدار ہونے لگتا ہے۔ تین سال کی عمر میں تو وہ خود بخود فطری طور پر سب سے بڑے کیک پر ہاتھ مارتا ہے اور دس سال کی عمر میں وہ بڑے کیک سے دوسروں کے حق میں دست بردار ہونا سیکھ لیتا ہے، لیکن ابھی تک اس کو یہ بات کچھ غریبی ہی کی نظر آتی ہے۔ وہ سوچتا ہے کہ آخر کوئی نہ کوئی تو اس بڑے کیک کو ضرور اٹھائے گا تو پھر مجھے اس کے اٹھا لینے کا حق کیوں نہ ہو لیکن اس وقت تک وہ یہ ضرور سمجھ لیتا ہے کہ بڑے کیک کا اٹھا لینا اس کا حق نہیں سمجھا جاتا نہیں سال کی عمر میں وہ رضا کارانہ طور پر ایسے قحط زدگان کے لیے چندہ جمع کرتا پھرنا ہے جن کو اس نے کبھی دیکھا بھی نہیں ہوتا۔

اس طویل لائحہ عمل کے دوران اس کے والدین کو تین خاص طریقوں سے

زیادہ بوجھ تنہا نہ اٹھائیے

ایم. وائی. خان

عام بات ہے۔ اس طرح کی تمام منقبتیں سخت خطرے کو دعوت دینے کے مماثل ہیں۔ اسی طرح بچوں کو، خصوصاً نوجوانوں کو جو بزمِ خود اسے کو بہت طاقتور سمجھتے ہیں، زیادہ وزن اٹھانے سے باز رکھنا جتنا مشکل ہے، اتنا ہی ضروری بھی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ زیادہ بوجھ اٹھالے اور مسکت کو آج کل غلطی سے ایک عام گھریلو ضرورت سمجھا جائے لگا ہے۔

اعصاب پر بوجھ کا اثر

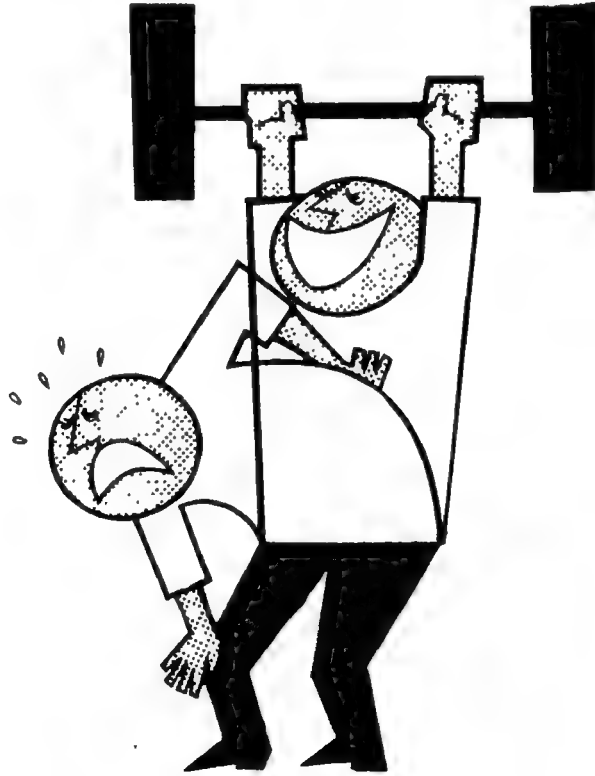
آئیے ہم ایک اور واقعے پر غور کریں۔ مسز سیگ نے بوجھت کام ختم کر لینے کے خیال سے ایک وزنی صندوق کو اٹھاتے وقت اپنے دائیں بازو کو اس کی وسعت سے کچھ زیادہ پھیلا دیا تھا۔ دوسرے روز ان کے بائیں کندھے میں اور اس کے نیچے ہلکا ہلکا درد محو ہونے لگا۔ ایک نازک اور اہم عصب کو بھاری بوجھ نے صدمہ پہنچایا تھا۔ دوسرے تیسرے روز وہ ہاتھ کو معمولی حرکت دینے سے بھی معذور ہو گئیں اور رفتہ رفتہ ہاتھ بالکل کمزور ہو گیا۔ اعصابی ریتے جو پتھوں اور دماغ کو ملاتے ہیں، بیشتر حد تک لمبی یا نیچی ہفتوں کی موٹی سی تہہ میں لپٹے ہوئے ہوتے ہیں لیکن بعض مقامات پر یہ تہہ بہت باریک ہوتی

بیگم صاحب کو بھیگے ہوئے کپڑوں سے لدا ہوا ایک ٹوکرا ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانا تھا۔ انھوں نے چاروں طرف نظر ڈالی لیکن ہر شخص اپنے کام میں مصروف نظر آیا۔ کسی کے آنے اور مدد دینے کا انتظار کیے بغیر عجلت میں انھوں نے بدورنی ٹوکرا خود ہی اٹھالیا۔

بیگم صاحب کے جسم میں ایک عجیب سی تکلیف کی رودور گئی اور دائیں جانب درد محسوس ہونے لگا، جو رفتہ رفتہ بڑھنا لگا۔ دوسرے روز اپنے معالج کے یاس جانے پر بہتہ جلاکہ دردِ فوق (ہرنیا) کا نتیجہ ہے جو غالباً زیادہ وزن

اٹھانے سے پیدا ہو گیا تھا، یا پھر اس کی وجہ سے شدت پراگیا تھا۔

کارخانوں میں مزدوروں کو اسی وجہ سے اکثر تاکید کی جاتی ہے کہ زیادہ بوجھ بغیر کسی مدد کے نہ اٹھایا کریں۔ عورتوں کے لیے بھی، خواہ وہ گھر پر کام کریں یا کھیتوں وغیرہ میں، اس سلسلے میں احتیاط بہت ضروری ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ محض زائد چکر یا پھر تاخیر سے بچنے کے خاطر عورتیں کپڑوں سے لدا ہوا شب اٹھالتی ہیں یا وزنی فریج پر یا صوفوں کو کھسکاتی ہیں۔ اسی طرح دیہاتی عورتوں کا کھیتوں پر کام کرتے ہوئے دودھ کی بھرپور لگاری یا مویشیوں کے دانے چارے کی کثیر مقدار اٹھالینا ایک



ہر قلب حقیقتاً ایک قسم کا عضلہ ہے اور بازوؤں کے عضلات کی طرح
حد سے زیادہ بار کے تحت بُری طرح متاثر ہو جاتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ مردوں کو ایک سو تیس پونڈ سے زیادہ بوجھ
نہیں اٹھانا چاہیے۔ عورتیں وقتاً فوقتاً پینٹھ پونڈ تک اٹھا سکتی ہیں
لیکن مسلسل کام کے وقت یہ حد چار سو پونڈ سے نہ بڑھنا چاہیے۔ امریکا کا
بعض ریاستوں میں مزدور عورتوں کے بوجھ اٹھانے پر چند قانونی پابندیاں
بھی عائد کر دی گئی ہیں۔ ہر ریاست میں گو مختلف قوانین نافذ ہیں، لیکن ان
اٹھانے کے لیے ۲۵ پونڈ اور وزن لے جانے کے لیے ۱۵ پونڈ کی انتہائی حد
متعین ہیں۔ مشاہدہ کیا گیا ہے کہ کثیر بوجھ اٹھانے سے حیض کی شکایتوں میں
اضافہ ہو جاتا ہے۔ نائٹ محل میں اس سے بطور خاص بچنا چاہیے۔ زیادہ
محنت و مشقت ایک تن درست و توانا عورت کو بھی اختلاج قلب، جلا
ہائے، تھکے اور سر جھلنے کے عارضوں میں مبتلا کر دیتی ہے۔ یہ تمام علامات
جسمانی مشقت کا طبعی اور لازمی نتیجہ ہوتی ہیں۔ عرصے تک متواتر بوجھ اٹھانے
سے قلب کے عضلے کے پھیل جانے کا سخت اندیشہ بھی ہوتا ہے۔

محنت شاذ سے گریز کو اپنا زین اصول بنائیے اور زیادہ بوجھ اٹھانے سے
دوسروں کو مدد کے لیے ضرور طلب کیجیے۔ جب آپ کو محنت و مشقت میں تنہا
کر جانے کا احساس ہو تو چند روز آرام کر لیتا دلائش مندی کا باعث ہوگا۔ اپنا
طبعی حالت کی بازیافت کا اس سے بہتر اور کوئی طریقہ نہیں۔

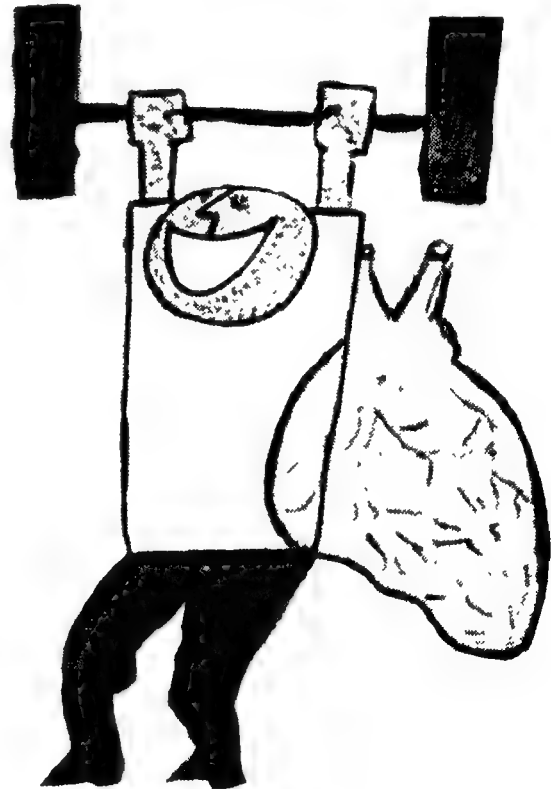
بوجھ اور کمر کا درد

کمر میں شدید درد ڈرامائی طریقے پر یکایک بھی شروع ہو سکتا ہو۔ مثلاً
یہ کہ آپ بھاری بوجھ اٹھا رہے ہیں، جس کی وجہ سے کمر کے عضلات پر سخت بار پڑ
لگتا ہے اور بالآخر ان عضلات کے چند ریشے پھٹ جاتے ہیں جس کے ساتھ ہی
کمر میں غصہ کی ٹیس لگنے لگتی ہے اور آپ درد سے تڑپنے لگتے ہیں۔ ممکن
درد اس قدر شدید ہو کہ آپ کچھ عرصے کے لیے لیٹنے پر بھی مجبور ہو جائیں۔ اور
اٹھنے چلنے پھرنے سے معذور رہیں۔ اس طرح کا درد رفتہ رفتہ دور بھی ہو جاتا
اور آپ دوبارہ ہر طرح کی حرکت کے قابل ہو سکتے ہیں۔ لیکن بعض مریضوں
اس قسم کے درد (LAMBAGO) کا اثر طویل عرصے تک رہتا ہے اور
وقتی اخلاق کے بعد جب بھی وہ جھک کر یا کمر کو بل دے کر کوئی کام کرتے ہیں
یہ درد خود کو آتا ہے۔ اس کا واحد علاج یہی ہے کہ آئندہ احتیاط سے کام کیا جا

ہے، جس کی وجہ سے کثیر دباؤ کے زیر اثر ریشوں کو نقصان پہنچ جاتا ہے۔ چنانچہ
بازو کے زیادہ کھینچنے سے کندھے کے بل گرنے سے یا کندھے پر بھاری بوجھ کے دباؤ
سے اعصاب کی خرابی کا سخت اندیشہ ہوتا ہے۔ بازو کے متاثر شدہ حصے کے
تمام عضلات کم زور ہو جاتے ہیں اور پھر ان کی طاقت سلب ہو جاتی ہے۔
بازو یا پورے ہاتھ کے مفلوج ہو جانے کا خطرہ بھی ہوتا ہے۔ کندھے کے عضلات
سے گزرنے والا ایک طویل صدی عصب بھی ہوتا ہے۔ بھاری صندوق وغیرہ اٹھانے
سے جب اس عصب کو صدر پر پھنسا ہے تو اسے دوبارہ اپنی طبعی حالت پر پہنچنے
کے لیے عرصہ درکار ہوتا ہے۔ اس عصب کے طبعی حالت پر عود کرنے کے لیے
معقول علاج، مکمل آرام اور آئندہ بوجھ اٹھانے سے گریز بہت ضروری ہے۔

قلب پر بوجھ اٹھانے کا اثر

ایک صحت مند قلب جس کی تربیت و نگہداشت عرصے تک کی گئی ہو



زیادہ بوجھ و مشقت برآسانی برداشت کر سکتا ہے، لیکن آپ کا قلب جو صرف
روزمرہ کے معمولی کام کا عادی ہے، نائیدار اور مشقت کیے برداشت کر سکتا

ادھ کی قسم کا بوجھ یا وزنی شے ہرگز نہ اٹھائی جائے۔

کھڑے ہو کر مسلسل پُرمشقت کام کرنے اور بھاری بوجھ اٹھانے سے پاؤں کم زور ہو جاتے ہیں، یا پھر سپاٹ (FLAT - FOOT) ہو جاتے ہیں۔ جو عورتیں کھڑی ہو کر پہروں گھر بلو کام میں مصروف رہتی ہیں ان کے پیروں اور کمر میں اکثر درد رہتا ہے اور وہ جسم میں ٹھنٹھن اور تلووں میں جلن کا شکار بنی رہتی ہیں۔

پیروں پر تمام جسم کا وزن قائم رہتا ہے۔ بھاری بوجھ اٹھا کر ان پر مزید وزن

ڈالنے سے

تلووں پر زائد

بار پڑنے لگتا ہے۔

اس طرح مسلسل

بار ڈالنے سے

تلوے بالآخر زمین کی

سطح سے لگ جاتے ہیں اور پیر

سپاٹ ہو جاتا ہے۔ پاؤں کو

سپاٹ ہونے سے بچانے کے

لیے آج کل تلوؤں کے نیچے

خلائی جھتے میں "سہارا" رکھنے



کا بہت کارآمد طریقہ رائج ہو چکا ہے اور خانہ داری میں مصروف خواتین ان سے خاطر خواہ فائدہ اٹھا رہی ہیں۔ یہ سہارے تلوؤں کے خلائی جھتے کو زمین کی سطح سے مس کرنے سے روکتے ہیں۔ مختلف سائز اور شکل کے سہارے، بعض کارخانے تیار کر رہے ہیں۔ یوں ان کو بہ آسانی خود بھی بنایا جاسکتا ہے۔ ان سہاروں کے استعمال کے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ آئے دن وزن اٹھانے اور کام کرنے کی جگہ کو بالکل غیر چکنا بنا دیا جائے تاکہ پیر کے پھسلنے کا اندیشہ نہ رہے۔

فتق (ہرنیا) کے وجوہ

اگر آپ کسی روز خود کو بیمار یا وزن اٹھانے کے ناقابل محسوس کریں تو معمولی سا بوجھ بھی ہرگز نہ اٹھائیں۔ طبیعت کی ناسازی کے زمانے میں عضلات ہر بار اکثر و بیشتر صورتوں میں حادثات و مضمرات کا موجب ہوتا ہے۔ ایسے زمانے میں اگر کام کرنا ضروری ہی ہو تو پھر بہت ہلکا کام کیا جائے۔

شکم کی اندرونی عضلاتی سطح کے کسی کمرہ جھتے کے مضروب ہو جانے سے

آنتوں کا گچھے کی شکل میں باہر نکل آنا ہرنیا کہلاتا ہے۔ جسم کی کھال اور پھر اس کے نیچے والی اندرونی لحمی تہہ کی بنا پر آنتوں کے اس برآمدہ گچھے کو باہر سے دیکھنا ممکن نہیں ہے۔ ہی وجہ سے نیگم صاحب کے متذکرہ حادثہ سے دوچار ہو جانے کے بعد ان کا معالج صرف یہ اندازہ کر سکا کہ ان کی کھال کے نیچے کسی شے کے جمع ہو جانے کی وجہ سے کچھ ابھار پیدا ہو گیا ہے۔ شکی عضلات بالعموم ایک مضبوط اور سطح پر دے (دیوار) پر مشتمل ہوتے ہیں لیکن بعض اوقات عضلاتی رتوں کے درمیان خفیف سے روزن پڑ جاتے ہیں اسی لیے کمر در مقامات پر یا سپاٹ کے نچلے حصوں پر رانوں سے قریب شکم میں پوشیدہ آنتوں وغیرہ کا بوجھ اور دباؤ پڑنے لگتا ہے ایسی صورت میں کسی بے ساختہ حرکت اور جسمانی بار سے پھر کسی وزنی شے کے اٹھانے یا بھٹکے کھانے سے عضلاتی روزن پھیل کر بڑھ جاتے ہیں اور ہرنیا میں مبتلا ہو جانا یقینی ہو جاتا ہو بعض لوگوں کے شکم میں عضلاتی روزن یا خلائی جھتے پیدا کرنا ہی سے ہوتے ہیں۔ اگر ان کو ان کی موجودگی کا علم ہو چکا ہو تو ہر قسم کا وزن اٹھانے اور مشقت سے اجتناب لازمی ہے۔ ہرنیا سے افق کے لیے فتق گریزیتی یا تسمہ (TRUSSES) کا استعمال ہمیشہ کافی نہیں ہو سکتا مکمل طبعی حالت پر آنے کے لیے آپریشن ناگزیر بھی ہو سکتا ہے۔

دانش مندانہ طریقہ کار

- ✦ جب کہ کسی آپ کو زیادہ وزنی شے اٹھانا، لے جانا یا کھسکانا ہو کسی کمرہ کے لیے ضرور بلائیں، خواہ مدد حاصل کرنے میں وقت لگے یا زحمت ہو۔
- ✦ اگر کسی وزنی شے کا اٹھانا یا لے جانا بہت ضروری ہو تو اسے اپنے جسم سے قریب تر رکھیں۔ مگر کو جتنا ممکن ہو سکے سیدھا رکھیں اور اپنے پنجوں کو اٹھائی جانے والی شے کے نچلے حصے سے بالکل ملا دیں۔ یا اس لیے ضروری ہے کہ آپ کی پیٹھ اور کمر کے عضلات پر سارے بوجھ کا بار نہ پڑے۔
- ✦ بوجھ کو ہمیشہ اپنے بازوؤں اور پاؤں کے عضلات پر لینے کی کوشش کریں اور اپنے گھٹنوں کو سامنے کی جانب پھیلائیں اور بوجھ کو ان سے کچھ سہارا دینے کی سعی کریں، لیکن مگر کو حتی الوسع سیدھا رکھنا ملحوظ رہے۔
- ✦ وزن اٹھا لینے کے بعد اگر آپ کو سمت بدلتا ہو تو اس کے لیے اپنے جسم کو بل ہرگز نہ دیں بلکہ مڑتے وقت اپنے پیروں سے مدد لیں۔
- * لیکن اس تمام احتیاط سے بہرہ اور ضروری ہو کہ "زیادہ وزنی شے تہنا نہ اٹھائی جائے" بلکہ بلا خوف و تحلف "کسی اور کو مدد کے لیے بلا لیں"۔



پنکھڑی ایک گلابِ کمی سی ہے

ہوں تو ہر ماں کی نظر میں اس کا بچہ گلاب کی ایک پنکھڑی کی
جینیت رکھتا ہے لیکن سمجھدار مائیں اپنے بچے کی صحت کیلئے
پیار و محبت کے ساتھ ساتھ اپنے فرض کو بھی خوب سمجھتی
ہیں۔ اس دوران پیش ماں نے بچے کی صحیح پرورش دیکھ بھال اور
غذائی احتیاط کے علاوہ اسکو نونہال بے بی ٹانک بھی پلایا۔
نونہال بے بی ٹانک اپنے موثر اور مفید اجزاء کی وجہ سے بچوں اور
ماؤں کا ایک دلپسند ٹانک ہے جو جسمیں بیماریوں سے بچائے اور
تندرستی قائم رکھنے والے تمام اجزاء احتیاط کے ساتھ ملائے جاتے ہیں



اپنے بچوں کو آج ہی سے نونہال
بے بی ٹانک پلانا شروع کیجئے

بچوں کی
صحت کا
محافظہ
نونہال
بے بی ٹانک

ہمدرد

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان

کراچی - لاہور - زمسکر - پانگام

جرسِ غنچہ

کوثر چاند پوری

ڈاکٹر ایس۔ ایم رضوی کلینک میں بیٹھے اپنے دوست رقیب بھارتی کی بیوی راشدہ رقیب کی طبی رپورٹیں دیکھ رہے تھے جو ایک فائل کی صورت میں ان کے سامنے رکھی تھیں۔ ان میں خون اور یورین کے علاوہ اور بہت سی رپورٹیں شامل تھیں۔ سب سے اہم رپورٹ وہ تھی جس سے آج تیسری مرتبہ ڈاکٹر رضوی کو جنسی ہارمونز کی اہمیت کا پتہ چلا تھا۔ کلکتہ کے ایک مشہور ڈاکٹر نے گہرے طبی معائنہ کے بعد لکھا تھا کہ راشدہ رقیب کے اور بڑے صحیح مقدار میں ہارمونز پیدا نہیں کر رہے، ان پر ایک قسم کی افسردگی اور بے علی دستی طاری ہے۔ اسی وجہ سے راشدہ رقیب کے اب تک کوئی بچہ پیدا نہیں ہوا۔ اگر اندر یا باہر سے انھیں کوئی ایسی تحریک مل جائے جس کی بنا پر یہ گٹھیاں اپنے قدرتی وظائف کو سرگرمی اور چستی سے انجام دینا شروع کر دیں تو ان کے اندر ماں بننے کی صلاحیت اُبھر آئے گی۔ رضوی کی نگاہیں اسی تحریر پر جمی ہوئی تھیں۔ وہ ایک ایک حرف کو غور اور انہماک سے پڑھ رہے تھے۔ اسی فائل میں ایک ایسی تصدیق بھی تھی جس سے ظاہر ہوتا تھا کہ راشدہ رقیب کو جنسی ہارمونز کی بہت سی زیر جلد پیکاریاں دی گئی ہیں۔ پھر بھی راشدہ کی وہ شاخ جس پر تخلیق کا حسن کلی اور پھول بن کر سکڑا ہے، خشک اور بے ثمر ہے، اس پر کوئی غنچہ نہیں، کوئی شکوہ نہیں، آخر کیوں یہی سوال ان کی توجہ کا مرکز بنا ہوا تھا اور اب انھوں نے فائل بند کر کے بائیں ہاتھ کی دوا انگلیوں میں سگار دبایا تھا اور موٹے آئینوں کی عینک کے اندر سے ان کی آنکھیں سنجیدگی کے گھر میں لپٹی محسوس ہو رہی تھیں۔ ایسا لگ رہا تھا کہ ان سرورجھیل کے اوپر بادلوں کے شفات ٹکڑے اڑتے پھرتے ہیں۔ نیچے جھیل کی نیلی سطح پر کنول کے پھول لہروں پر رقص کر رہے ہیں اور بہت نیچے بالکل تہ میں جو لاسی کھول رہی ہے۔ رضوی سگار کے ہلکے جگے کش لے

رہے تھے۔ دھویں کے مرغولے ان کے اور رقیب کے درمیان بل کھاتے محسوس ہو رہے تھے۔ چھت میں لگے ہوئے پنکھے کی مسلسل گردشیں دھندلے صاف کردہ تھیں، پھر بھی وہ رقیب اور رضوی کے مابین ایک سیاہ چادر کی مانند تین جاتے تھے۔ دونوں کے چہرے اس دھند میں چھپ جاتے اور جو کیفیات ان کے نقوش سے اُبھ رہی تھیں وہ نگاہوں کی گرفت سے آزاد ہو جاتیں۔ رقیب پھر بھی لگاتار ڈاکٹر رضوی کو دیکھے جا رہا تھا جیسے وہ ڈاکٹر نہ ہوں کوئی ایسے دیوتا ہوں جس کے ایک ہی اشارے سے راشدہ کی گود بھر جانے والی ہو یا پھر وہ کوئی نچ ہوں اور ابھی ابھی کوئی ایسا فیصلہ کرنے والے ہوں، جو رقیب کے لیے زندگی کی فضا ہموار کر دے گا اور ستروں سے بھری کائنات کو اس کے قدموں میں لا ڈالے گا۔

رقیب بھارتی اچھا خاصا دولت مند تھا۔ شہر میں اس کے بہت سے مکان اور بنگلے تھے اور وہ ایک آئل مل کا مالک تھا۔ راشدہ اس کی دوسری بیوی تھی۔ پہلی بیوی تین سال قبل انفارمیشن کا شکار ہو چکی تھی اس کے بھی کوئی اولاد نہ ہوئی تھی۔ ڈاکٹر رضوی نے اس کی حیات ہی میں رقیب سے دوسری شادی کرنے کو کہا تھا۔

رقیب صاحب! — آدمی ایک عدالت سے مقدمہ ہار جاتا ہے تو دوسری عدالت میں اپیل کرنے کا حق باقی رہتا ہے۔

کیا مطلب ہے آپ کا؟ — شاید آپ میرے اُن عزیزوں اور دوستوں کی طرح سنگدل بن گئے ہیں جو مجھے ایک اور بیوی کا شوہر بن جانے کا مشورہ دے رہے ہیں سوچئے تو ہسی ڈاکٹر صاحب اگر حرم میں ثابت ہوا تو کیا آپ میری بیوی کو بھی یہی رائے دیں گے۔ مرد اور عورت کی شادی کا



مقصد انسانی نسل اور زندگی کے تسلسل کو بڑھانا ہے۔ انصاف کا تقاضا ہے کہ ان میں سے کوئی بھی اپنے ساتھی کو اس مقصد کے لیے نا اہل سمجھے تو دوسرے ساتھی کا انتخاب کرے، یہ حق صرف مرد ہی کے لیے مخصوص نہ ہونا چاہیے۔

ڈاکٹر رضوی ہنس کر چپ ہو گئے تھے۔ اس وقت وہ سگار نہیں پیا کرتے تھے۔ کدھواں مسکراہٹوں کی آڑ میں جاتا۔

اس زمانہ میں رقیب بالکل نوجوان تھا اور مستقبل بری کی محنت کے پردوں میں چھپا ہوا تھا۔ اولاد کو اتنی اہمیت نہ دیتا تھا کہ ایک ایسی محبوبہ پر کوٹھکرنے کی جرات کرنا جو طویل رومان کی دین تھی اور جس سے آخر تک پیمانہ محبت کو نباہنے کا عہد کیا گیا تھا۔ وہ بھی سوچتا رہا کہ بعض اوقات منزل دیر میں آتی ہے اور آدمی طویل سفر کے بعد منزل پر پہنچتا ہے پھر طویل رومانی شاہراہ کو طے کر کے اپنے مطلع نظر تک پہنچ چکا ہوں۔ اب میرا جس ختم ہو جانا چاہیے، لیکن راشد کو منزل زندگی کا ساتھی بنائے جب ایک لمبا عمر گزر گیا اور تخلیق کی شاخ اسی طرح سوکھی اور بے ثمر رہی اس پر کوئی کلی نہ مسکرائی کوئی پھول نہ مہکا تو رقیب کو فکر ہوئی۔ اب وہ نجدی کے دورے گزر رہا تھا اور چاہتا تھا کہ اس کی دولت اور مکانات کا وارث دنیا میں آئے اور اس طرح زندگی کی کڑیاں ایک دوسری سے مربوط رہیں۔ اس نے اپنے باپ کی جگہ لی تھی اس کی جگہ اس کے بیٹے کو اور پھر بیٹے کے بیٹے کو یعنی چاہیے۔ زندگی اسی کا نام ہے۔ اسلاف مرنے ہی تو آتے والی نسل کے افراد زندگی کی روانی کو برقرار رکھتے ہیں اور یہ آبشار اسی تیزی سے بہتا رہتا ہے۔ دن مہینوں میں مہینے برسوں میں اور برس صدیوں میں تبدیل ہوتے رہتے ہیں اور چھوٹے اپنے بڑوں کی جگہ لیتے رہتے ہیں اور کاروانِ حیات آگے بڑھتا رہتا ہے۔

رقیب اپنی جگہ فیصلہ کر چکا تھا، کہ تیسری شادی کا جواب کوئی سوانہ ہی نہیں، عزیزوں اور دوستوں نے بھی اس قسم کا مذاق کرنا بند کر دیا تھا۔ غالباً وہ کچھ چلے تھے کہ وقت کی عدالت کا فیصلہ بدل نہیں سکے گا اور رقیب کی عمر کا تیز کام قافلہ اس مرحلہ پر آگیا ہے جہاں ہر حرف صدائے جرس ہی بلند ہو سکتی ہے اسے اور زیادہ تیز کرنے کے لیے کوئی ہنر استعمال نہیں کی جاسکتی۔ رقیب نے ڈاکٹروں پر اعتماد کرنا سیکھا اور اس طرح اپنے کیس کو نئے انداز سے قانونی شکل دے کر وکیلوں کے حوالہ کر دیا۔ وقت بھی تو ایک منہج کا پابند ہے اور وکیل قانونی مشگافیوں سے اسے پہلے فیصلوں پر نظر ثانی کے لیے مجبور کر سکتے ہیں۔ ڈاکٹر رضوی رقیب کے پرانے

فیمل ڈاکٹر تھے۔ ان کے نور دینے پر رقیب نے بمبئی، دہلی اور کلکتہ کے مشہور ڈاکٹروں سے ملاقاتیں کیں اور مختلف مقامات پر راشدہ کا طبی معائنے کرنے کے بعد ڈاکٹر کے مشورے حاصل کیے اور وہی مشورے ایک فائل کی صورت میں ڈاکٹر رضوی کے سامنے رکھے تھے وہ ایک بار نہیں کئی مرتبہ راشدہ رقیب کے فون کی مکمل رپورٹ اور ریز کے ایکسرے اور ان کی رپورٹیں دیکھ چکے تھے۔ یورین بھی بار ٹیسٹ کرایا گیا تھا ہر چیز نارمل تھی۔ خون میں سرخ اور سفید ذرات کا تناسب قطعاً ٹھیک تھا اس کی ٹرنٹی (نیمو گلوین) بھی قدرتی تقاضوں کے مطابق تھی۔ پھر بھی راشدہ کی کوکھ اُجاڑ تھی اس کے چین میں ہار کی ایک کلی بھی نہ کھلی تھی۔ اُنکوں کے پودوں پر پھل نہ آسکا تھا۔ راشدہ غم کی چٹانوں میں دبی ہوئی تھی اس احساسِ کانٹوں میں چھدا ہوا تھا اس وقت یہ چھن اور بڑھ جاتی جب رقیب بھتیجا سید چچا کے پاس آتا اور اس کے حساب و کتاب میں دل چسپی لینے لگتا وہ سوچتی،

”کیا سیدی اس تمام جائیداد کا وارث ہوگا۔ اور اسی کو رقیب اپنے چھٹان آرزو کا ”سید حسین“ سمجھ کر سایہ حیات بنائے گا۔ یہ میرا اور میری مریضی یا سوکھی ہوئی شاخِ تخلیق کی بڑی توہین ہے۔ عورت کی آخری مرتبہ ماں بننا ہے۔ اگر مجھے یہ خوشی حاصل نہ ہو سکی تو میرا وجود کھجور کے اس درخت سے زیادہ اہم نہ ہوگا جس پر پھل نہیں آتا اور اس درجہ سے اس کو کاڑ ڈالا جاتا ہے۔“

”رقیب صاحب!“ ڈاکٹر نے دھوئیں کے مغولوں کے ذریعہ سگار پر انگلیوں کی گرفت ذرا مضبوط کرتے ہوئے کہا، ”یہ ریکارڈ میرے ہی پاس رہنے دیجیے، میں ذرا گہری اسٹڈی کرنا چاہتا ہوں۔ میڈیکل کالج کے چند پروفیسرز سے بھی بات کروں گا۔ اب میں اپنے اصل پائنٹ تک پہنچنے کے لیے کوئی نئی لائن بنانے کی ضرورت ہے۔ معاملہ بہت آسان ہو جاتا اگر بیمار، ہوتے ایسی صورت میں جب کہ آپ صحت مند ہیں، آپ کو نہیں اپنے آئندہ خاکرے نکال دینا پڑے گا۔“

”گویا آپ راشدہ کو عقد ثانی کا مشورہ دے ڈالیں گے!“ ڈاکٹر رضوی زور سے ہنس پڑے اور ہنستے ہوئے بولے، ”گھر ایسے ہیں ایسا کوئی مشورہ نہیں دوں گا۔“ سوشلسٹ سماج پر عقیدہ رکھتے ہوئے بھی میں تقسیمِ دولت کے معاملہ میں کوئی غلط قدم اٹھانے کا حامی نہیں

پراپنا عقیدہ جمائے رکھنا چاہتی تھی۔ ایک دن راشدہ نے رقیب کو چوکنا کر دیا۔
”کیا کہا ڈاکٹر نے رپورٹیں دیکھ کر؟“

”کہنا ہے راشدہ کو وائٹس کے عملیہ تعلیم کی ضرورت ہے!“

”وہ کیا ہوتا ہے؟“ راشدہ نے حیران سے سوال کیا۔

”آپریشن ہے ایک قسم کا، آپ کے جسم میں بند ریل کے جسم کا کوئی حصہ

لگا دیا جائے گا۔“

”میں آپریشن نہیں کراؤں گی اور بند ریل کو تو اپنے قریب بھی نہ

آنے دوں گی!“

پھر آپ کی وڈ کیوں کر مری ہوگی؟“ — رقیب ذرا اچھے موڈ

میں تھا اور راشدہ کو پھر مگر وہ نہیں سمجھیں، ”دیکھنا چاہتا تھا، جس میں تلخی سے

زیادہ مٹھاس اور غصے سے زیادہ محبت ہوتی ہے، لیکن اس کے ہونٹوں پر

پھیلی ہوئی خنریسی مسکراہٹ نے راشدہ کی پیشانی پر کوئی شکن اُبھرنے

نہیں دی۔

اسی رات کو رقیب نے رضوی سے ملاقات کی جس وقت رقیب

بہنچلے رضوی لاٹری میں تھے وہ کتابیں دیکھنے میں مصروف تھے راشدہ

کی فائل بھی مطالعہ کی میز پر موجود تھی۔ رضوی نے ایک عجیب قسم کی مسکراہٹ

سے رقیب کا تیر مقدم کیا، جسے تجارتی یا فنی بالکل نہیں کہا جاسکتا تھا، مگر غلوں

کی چمک اس میں ضرور تھی۔

”اتنی بڑی لاٹری کے باوجود آپ نے خوش مزاجی کے آئینے کو

ٹوٹنے سے بچا رکھا ہے۔“

”فطرت کا یہ گوشہ اور تمام گوشوں سے الگ ہے۔ رقیب صاحب

کتابیں پڑھنے اور انہیں محفوظ رکھنے کا خاندان میں بالکل علیحدہ ہے اور

شگفتگی کا علیحدہ، یہ دونوں خلیے کبھی گڈ بند نہیں ہوتے۔ طرافت اور بدلتی

زندگی کو کامیابی کے میدان میں آگے بڑھانے کا حوصلہ دیتی ہے۔ اے آپ

زندگی کا ایک آنکش بنجیے، — بریک ڈاؤن

کے وقت وہ ایک عمدہ عکس کی طرح کام کرتی ہے — کیسے کار بار

کیسا چل رہا ہے؟“

”صرف آئل لڑکی رپورٹ اچھی نہیں ہے، باقی سب خیریت ہے۔“

”یعنی کوئی مکان جنہم نہیں ہوا اور سارے پرانے کرایہ دار زندہ

ہوں، میں آپ سے اپیل کرنے کو کبھی نہیں کہوں گا۔ اس کی بھی ایک مدت

ہوتی ہے، جب جوانی کے سمندر میں طوفان نہ آئیں اور اس کی سطح پر موجوں کا

رقص بتیابی نہ ہو، جذبات حجاب بن کر نمایاں نہ ہوں تو۔۔۔۔۔“

”بلوئی کا دور شروع ہو جائے آپ کے خیال میں۔“ رقیب نے

بات کاٹ کر کہا، ”یاد رکھیے رضوی صاحب آپ شباب کی کوئی حد مقرر کر کے

اسے سن و سال کی زنجیروں میں جکڑ دینا چاہیں گے تو میں اس کے خلاف

احتجاج کرتے ہوئے سوال کروں گا کہ کاؤنٹ ٹائٹل کے متعلق آپ کیا کہتے

ہیں جو ۶۵ برس کی عمر میں بھی اپنی بیوی کی تحریری شہادت کے مطابق زبردست

خواہش انسانی کا مالک تھا۔“

”یہ سب باتیں جان لینے کے بعد بھی میں آپ کو بیویوں کا نمبر شمار

بڑھانے کی اجازت نہیں دوں گا، چلے آپ کا بینک بلینس کتنا ہی ہو جائے۔

آپ نے میری بات نہ مانی تو راشدہ میگ سے بھوک ہڑتال کرا دوں گا۔

ڈاکٹر اور رقیب دیر تک اسی طرح مذاق کرتے رہے۔ رضوی ہومر

نچر (Humorous Nature) کے آدمی تھے وہ بہترین تشخیص اور علاج

کے ساتھ ہی بہترین مذاق بھی کر سکتے تھے۔

رقیب اگرچہ کارباری انسان تھا، جو عام طور پر ایک غلط اقتصادی

فارمولہ لایں جاتا ہے اور اس کی فطرت کے تمام حسین گوشے تجارت کی خشک

اور بے کیفیت مصروفیت میں دب کر رہ جاتے ہیں، تاہم ہنسنے ہنسانے کے

فن سے واقف تھا اور اس نے اپنی اس رگ کو مردہ نہیں ہونے دیا تھا،

بلکہ کلب کی باقاعدہ حاضری نے ذوق جمال کے ساتھ ظریفانہ حس کو اور

زیادہ اُبھار دیا تھا۔ وہ دوستوں کی پُر مذاق گفتگو سے لطف اندوز ہونے

کے ساتھ ہی بلند معیار مزاح بھی پیش کر سکتا تھا۔

ایک ہفتہ اور پھر دوسرا ہفتہ بھی آئل مل کی مصروفیتوں میں گزر

گیا اور رقیب کو ایک مرتبہ بھی خیال نہ آیا کہ اسے ڈاکٹر رضوی سے ملنا ہے۔

سیدان مصروفیتوں میں اس کا ساتھ دیتا رہا تھا یوں بھی وہ رقیب کا

مرکز نگاہ بنتا جا رہا تھا اور راشدہ کو نہ جانے کیوں اس سے چڑھ سی ہو گئی

تھی، وہ سید کو اپنے عورت ہونے کی نفی سمجھنے لگی تھی، اسے دیکھ کر زندگی

کے سارے مثبت پہلو لگا ہوں سے اوجھل ہونے لگتے تھے کئی بار وہ

اسے دیکھ کر آنکھیں بند کر لیا کرتی تھی، اس طرح نفی کے مقابلہ میں اثبات

وسلامت موجود ہیں!“

کوئی اُمید ہی باقی نہیں رہی تھی، وہ یابوسی کی اندھیری میں گھر گیا تھا، جس کہیں کوئی کرن چمکتی محسوس نہ ہو رہی تھی۔

کئی مہینے اسی یابوسی میں گزر گئے۔ راشدہ نے درمیان میں اپنے کوئی سوال ہی نہ کیا اسے رقیب کی افسردگی اور خاموشی میں نا اُمیدی چمک دھائی دی۔

ایک روز رقیب اور راشدہ چائے کی میز پر بڑی رازنداری کے میں کچھ گھونٹیں بات چیت کر رہے تھے۔ دوران گفتگو میں سید کا نام کئی رقیب کی زبان پر آچکا تھا اور قسطنطنیہ نام راشدہ کے کانوں میں پڑا تھا۔ مرتبہ اس نے اپنی کوکھ میں آگ سی جلتی محسوس کی تھی۔ دفعۃً فون کی گھنٹی بجی، نے سیورکان سے لگا کر پوچھا،

”کون؟“

”میں یلا کا لک — رقیب صاحب کہاں ہیں؟“

”چلنے کی میز پر، آپ کیا کہنا چاہتی ہیں؟“

”ان سے کہیے مہربانی کر کے، مسٹر سر لویا استوا اسٹنٹ نیو کی وا کے لڑکا پیدا ہوا ہے۔ ڈیوری میں نے ہی کرائی ہے مسٹر سر لویا استوا کج کام پر آئیں گے۔“

راشدہ حیران رہ گئی۔ اس کی آنکھوں میں رشک اور تعجب کے جلے جذبات تیرنے لگے۔ رقیب نے کرسی پر سے کھڑے ہوتے ہوئے کہا،

”لڑکا ہوا ہے، — بھئی خوب رہی، مسٹر سر لویا استوا کا کیس بالہ میسا تھا، بڑی خوش قسمتی کی بات ہے۔“

راشدہ بدستور حیران سی کھڑی رہی، اس کے کانوں میں عجیب ریلی، معصوم اور خوشبودار بھینسا ہٹ بھر گئی تھی جسے وہ کوئی نام نہ نہ کہ شاعرانہ زبان میں اسے صوفت جس غنچہ کی صدا ہی سے موسوم کیا جاسکتا تھا۔ نو بہار کے ساتھ دوڑنے کا پیام دے رہی تھی۔ اسی ہفتہ میں رقیب کلکتہ چلا وہاں ڈھائی مہینے قیام کرنا پڑا۔ واپسی پر اس نے راشدہ میں کچھ تبدیلیاں کیں۔ اگرچہ وہ نہایت غیر نمایاں تھیں پھر بھی رقیب نے انھیں دیکھ لیا۔ اس نے راشدہ سے کہا،

”جی چاہتا ہے آپ کو مس یلا کا لک سے ملاؤں!“

راشدہ خاموش رہی، رقیب نے اسی وقت ڈاکٹر رضوی کو ذرا راقی مک

”یہ سب عدم خیریت کی باتیں کر رہے ہیں آپ۔ صاحب مکان کی اقتصاد کا عافیت اسی میں ہے کہ مکانات کی چھتیں گریں اور پڑنے کرایہ دار گھر چھوڑ کر چلیں تاکہ معمولی مرمت کے بعد کرایہ زیادہ ملے، — راشدہ کے متعلق آپ نے ڈاکٹروں سے بات کی؟“

”جی ہاں، کئی بار۔“

”کیا خیال ہے آپ کی اس ٹیم کا؟“

”خیالات مختلف ہیں۔ ہمارے زمانہ کا ڈاکٹر دو باتوں سے کبھی نہیں چوکتا، آپریشن اور انجکشن اس کا سب سے بڑا اصول ہے۔ اس کے ایک ہاتھیں ٹانف اور دوسرے میں سرخ ضرورتی ہے۔ راشدہ کے لیے آپریشن بھی تجویز کیا گیا ہے اور انجکشن بھی۔ ایک ڈاکٹر نے صوفت غذا کو اس شکل کا حل بتایا ہے، جب کہ ایک کمزوری آواز یہ بھی ہے کہ اس معاملہ کو قدرت پر چھوڑ دینا چاہیے اور درمیانہ کو ہفتہ میں دو ایک بار زچہ خانہ میں ضرور لے جانا چاہیے جہاں وہ ماں بننے والی عورتوں کی چھینیں سنے اور نوزائیدہ بچوں کی وہ آوازیں اس کے کانوں میں آئیں جو کلی کے چنگنے سے زیادہ میٹھی اور خوش آئند ہوتی ہیں۔ میں آخری رائے سے اتفاق کرتا ہوں۔ آپ کے لیے بھی اقتصادی نقطہ نظر سے اسی میں زیادہ کشش ہونی چاہیے۔ میرے خیال میں راشدہ کے جسمانی نظام پر اب کوئی طبی حملہ نہ ہونا چاہیے۔ خود اس کے لاشور کو اپنی کرشمہ سازیوں کا مظاہرہ کرنے کی اجازت ہونی چاہیے۔“

رقیب نے جاہلی لی اور جیب سے پان کی ڈبیہ نکال کر ایک پان منہ میں رکھ کر تھوڑی سی پچا لیر پچاٹنگ لی پھر وہ گہرے سوچ میں ڈوب گیا۔ اسے خیال ہوا کہ ڈاکٹر یابوس ہو چکا ہے۔

رضوی نے اُسے خاموش دیکھ کر کچھ لیا کہ رقیب نے اس کی بات کا اور مطلب لیا ہے، وہ جلدی سے بولے

”ڈاکٹر قدرت پر بھروسہ کرنے کو کہے رقیب صاحب تو کچھ لیجے کہ وہ بالکل انسان ہے۔ پروفیشن اور اس کے پیچ در پیچ مقاصد کا اس پر کوئی اثر نہیں۔ ایمان دار معالج ہمیشہ قدرت کا ایک ادنیٰ ماتحت ہوتا ہے۔“

رقیب کے ہونٹوں پر ایک مری سی مسکراہٹ پھیل گئی۔ اس میں خوشی کم اور غم زیادہ تھا۔ دراصل وہ ڈاکٹر کی گفتگو سے بالکل مطمئن نہ تھا۔ اسے اب

سوال و جواب

خوش رہنے کا نسخہ

سوال: کیا آپ خوش رہنے کا کوئی نسخہ بتا سکتے ہیں؟

برکان احمد مسعودی

جواب: اپنے دن کے پہلے میں ہر روز صبح بارہ حصے ایمان، گیارہ حصے جرات، دس حصے صبر، نو حصے عمل، آٹھ حصے اُمید، سات حصے وفاداری، چھ حصے فکر و تدبیر، پانچ حصے مہربانی، چار حصے آرام، تین حصے عبادت الہی، دو حصے تخیل ڈال کر اس میں نہایت احتیاط کے ساتھ ایک حصہ عزم ملا دیا کیجیے۔
یوسف تیرہ ہدف علاج بے دوا۔ لیکن اگر آپ نے یہی فیصلہ کر لیا ہے کہ آپ خوش رہنے کے لیے کوئی دوا کھا کر ہی چھوڑیں گے تو مجھے اپنی دعاغی اور ذہنی اور جسمانی کیفیات سے تحریری طور پر مطلع کیجیے۔ ہو سکتا ہے کہ مجھے اس سے بہتر کوئی نسخہ مل جائے، جو میں نے آپ کے لیے تجویز کیا ہے۔ ہمارے یونانی نسخوں میں ورق نقرہ اور ورق طلا کا استعمال بکثرت ہوتا ہے۔ میرا خیال ہے کہ ان کی مفروضہ تاثیرات زمانہ قدیم سے مسلم ہیں، اور آج تو سونا چاندی کے بغیر فرحت و مسرت نصیب ہونا شاید متصور ہی نہیں ہو۔ کیمیاگری ایک مخصوص پیشہ ہے۔ بہت سے کیمیاگر سونا بنانے پر عمریں صرف کر چکے ہیں، مگر کام یابی نہیں ہو سکی ہے۔ ہو سکتا ہے اگر آپ غور کریں تو میرے بتائے ہوئے نسخے کے اجزاء سے سونا بھی بن جائے، ورنہ چاندی تو کہیں گئی ہی نہیں ہے!

شہد کی مکھی

سوال: شہد کی مکھی کے زہر کے فوائد کا بڑا چرچا ہے۔ کیا آپ

کی رائے میں یہ بالکل ہی نئی تحقیق ہے؟

اشفاق احمد

جواب: مجھے یقین کامل ہے کہ ان دنوں جن چیزوں کو اکتشافات کے ذیل میں بیان کیا جاتا ہے، ان میں سے اکثریت ایسی چیزوں کی ہے جن کی قدامت کا راز آخر فاش ہو کر رہتا ہے۔ طب و سائنس کی اکثر و بیشتر ایجادات قدیم دانش و رہنمائی کی رہیں منت ہیں، مگر بندھا ہوا سہرا لوگ پھر سے باندھ لیتے ہیں اور ذرا نہیں شرماتے۔ یہی حال شہد کی مکھی اور اس کے زہر کا ہے۔ شہد کی مکھیاں، ان کا شہد ان کا زہر اور ان کا موسم قدیم ترین زمانے سے بطور دوا کے استعمال کیے جاتے رہے ہیں۔ شہد کی مکھیوں اور ان کی پیداوار کی اہمیت انسان نے تمام دوسرے جانوروں کی پیداوار سے پیشتر معلوم کر لی تھی۔ بقراط، جالینوس، بوعلی سینا اور پلانی جیسے حکماء نے شہد کی مکھیوں کو بہت مفید اور اپنے زمانے کی سب سے زیادہ ہرولہونہ دوا بتایا ہے۔ پس ہونکی شہد کی مکھیوں کو شہد میں ملا کر آشوب چشم پر، درد کرنے والے دانتوں پر، سوجھے ہوئے مسوڑھوں پر چٹکی کر ڈھینٹ پھوڑوں وغیرہ پر لگایا جاتا تھا۔ شہد کی مکھیاں شہد میں پکا کر پتیش کے لیے استعمال کی جاتی تھیں۔ جالینوس کا مقولہ ہے کہ اگر شہد کی مکھیوں کو شہد میں پس کر ایسے سروں پر لگایا جائے کہ جن کے بال گر گئے ہیں تو وہ دوبارہ نکل آتے ہیں۔ تازہ تازہ مار کر پانی میں ڈوبی ہوئی شہد کی مکھی اگر روزانہ ایک کھالی جائے تو دیوانے کتے کے کالے کا مللج بن جاتی ہیں۔ جلی ہوئی شہد کی مکھیوں کی راکھ اگر شہد میں ملا کر استعمال کی جائے تو وہ آنکھ کی تمام بیماریوں کے لیے مفید خیال کی جاتی ہے۔ سفوف کی شکل میں شہد کی مکھیاں سرطان کے لیے، ہتسقا کے لیے، ضعف بصر کے لیے، اور دماغی خرابیوں کے لیے مفید تسلیم کی جاتی ہیں۔ ہو میویتی میں بھی وجع مفاصل، التهاب مفاصل اور نوبتی بخاروں کے لیے بہترین دوا خیال کی جاتی ہے۔ آٹھویں صدی عیسوی کا مشہور فرانسیسی فلج نفیس

میں مبتلا ہو گیا تھا اور کسی طرح آرام نہ ہوتا تھا، بالآخر شہد کی مکھیوں سے کٹوا کر اچھا ہو گیا تھا!

آپ نے دیکھ لیا کہ شہد کی مکھی اور اس کے زہر کے بارے میں قدیم معلومات و دانش کیا کچھ تھی اور آج اس زہر کے بارے میں جب مضامین، کتابیں اور سائنٹی فک لٹریچر تیار کیا جاتا ہے تو ان قدیم سائنس دانوں اور دانش ورؤں کا نام تک نہیں لیا جاتا، بلکہ ان کے ناموں سے صرف نظر کر کے ہر چیز کو دور جدید کی تحقیق و اکتشاف کہہ کر اپنے سر سہرا باندھ لیا جاتا ہے۔

کالج اور صحت

سوال: آپ کی رائے میں ہمارے کالج کیا ایسی جگہ ہیں کہ جہاں صحت کی دیوی جنم لیتی ہے؟

خالد مسعود

جواب: میری رائے ہے کہ ہمارے کالج ہی نہیں، بلکہ ابتدائی اسکولوں سے لے کر یونیورسٹی تک سب بیماریاں پیدا کرنے والے گھر ہیں! بچے پانچ چھ سال کی عمر میں اسکولوں میں داخل ہوتے ہیں، اور اسی وقت سے ان کی صحت زوال پذیر ہو جاتی ہے۔ اس کا واضح سبب ہے۔ اسکولوں کے مضرت رسال حالات اور اساتذہ کی بچوں کے جسم کی تربیت کرنے کی طرف سے غفلت۔ ہر برٹ اسپنسر کا مقولہ ہو کہ انسان کی تعلیم اس طرح ہونی چاہیے کہ ہم اسے پہلے ایک اچھا جانور بنا دیں۔ انٹین، روسو، ٹرین پال اور دوسرے ماہرین تعلیم کی بھی یہی رائے تھی۔ لیکن اس کے باوصف دیکھا جاتا ہے کہ کالجوں میں جسمانی تربیت و صحت کی طرف بہت ہی کم توجہ کی جاتی ہے، بلکہ ہمارے ہاں نہیں کی جاتی۔

اوسط درجے کے گریجویٹ ہائی اسکول یا کالج سے ڈپلومے (سند) کے ساتھ ساتھ ایک برباد شدہ جسم، چیٹا سینہ، کم نور نگاہ، ناتواں عضلات، خراب ہاضمہ اور قبض لے کر نکلتے ہیں۔ ممکن ہے کہ وہ اچھی تقریر کرتا ہو، ہو سکتا ہے کہ اچھے مضامین لکھتا ہو، لیکن یہ بات کہ اسے کیا کھانا چاہیے اور کیا نہ کھانا چاہیے، اسے کالج کی تعلیم نہیں سکھاتی، اور اس

کا بھی امکان ہے کہ اسکول کے ہم محبتوں سے اس نے ایسی برائیاں لی ہوں، جو لازمی طور پر صحت کو برباد کر دیں، اور اس کی زندگی خطرے ڈال دیں۔ ہمارے اسکولوں اور کالجوں کا فرض ہے کہ وہ طلبہ کے جسم بھی اسی قدر تربیت کریں، جتنی کہ ان کے دماغ کی۔ اور کالج سے رخ کرتے وقت بجائے کم زور، زرد رُو اور زندگی کے لیے بے کار محض لوہے اور لڑکیاں پیش کرنے کے ایسے توانا، تن درست اور صحیح الجسم پیش کریں کہ جن کی رگ رگ میں قوت اور دماغ میں علم داگاہی بھ ہوئی ہو۔

ہمارے ہاں تعلیم و صحت دونوں کا حال بڑا عجیب ہے۔ اذ ضرورت ہے کہ ماہرین تعلیم اور ماہرین صحت غور کریں اور مسئلے کو حل تلاش کریں۔ دوسرے ممالک کی نقل میں کوئی ایک پہلو اتنا اُرد گردینا کہ اس کے علاوہ ساری حقیقتیں ایک کونے میں کھڑی ہوتی ہیں، کسی طرح صحیح نہیں ہو سکتا۔ طالب علم کو مجموعی طور پر دیکھنے سے ہی چل سکتا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ اس میدان میں چند افراد میٹھ کر یا ت سے دوڑ کر بھی مقصد نہیں پاسکتے اور ان کی تجاویز کبھی مقصد اور ف سے ہم آہنگ نہیں ہو سکتیں۔ اس میدان میں دوڑنے کے لیے طرز انسانی ہونا چاہیے اور حقائق پر پوری نگاہ ہونی چاہیے اور مقابلا پوری طرح احاطہ کیا جانا چاہیے۔

بقیہ ”یادوں کے سائے“

”نہیں، میں زید سے ملنا نہیں چاہتا، اس سے پچھلے ہفتہ کافی ہاؤس ملاقات ہوئی تھی۔ میرے نزدیک وہ بالکل فضول آدمی ہے۔“

”ڈاکٹر زید نے میری والدہ کا علاج کیا تھا۔ انھیں کوئی فائدہ نہیں: میں ان کا علاج کبھی نہیں کروں گا، انھیں کچھ نہیں آتا۔ آپ بھی ان سے نہ کیجیے۔“

”لالہ ایکس بہت گراں فروش ہیں۔ وہ کپڑے کے دام بہت بڑے چڑھا کر وصول کرتے ہیں۔ میں اب ان کے یہاں سے کبھی کپڑا نہیں خریدوں۔ یہ عادت ڈال لینا ہمیشہ مفید تو ہے کہ پڑائے نقوش، تجنیوں اور تصورات کی نئے تجربات کی روشنی میں جانچ پڑتال کی جائے۔ گویا عاد توڑنے کی عادت ڈال لو، تو یادوں کے سائے سے بچا چھوٹ جائے گا

انتقاد

خاتون پاکستان - رسول ذہیر

در جناب تعین بریلوی صاحب

صاحب ۲۰۸ صحاب

ممت دُرُپے

۲۰ دسمبر، گاندھی گارڈن - کراچی

"خاتون پاکستان" خاصے عرصے سے حسیں رڈی کی ادب میں شائع ہو رہا ہے۔ وہ اسے جلد کم اور تحریک زیادہ کہتے ہیں۔ معاصر معاشرے کو سوار اور تعمیر انسانیت۔ آئس ۶۲ میں خاتون پاکستان کی ایک اسٹیم خصوصی رسول نماز کے عرصوں سے انھوں نے میں کی ہے، اور اس پیشکش میں تحریک کے مبادی مقاصد میں نظر رہے ہیں۔

جناب مدبر اہل علم، انکسپن، احباب اور پین سب کے مدد تعاون کے شاک میں۔ وہ اسے اسی آرزوں کے مطابق اور ہی پسند و مزاج سے ہم آہنگ نہا سکے، ہماری رائے ہے کہ اس سب کے باوجود انھوں نے جو کچھ میں کیا ہے وہ بہت عمدہ و کارآمد ہے اور ان شائستہ مضمون نگاروں کی ذہن پر جب ہم نظر ڈالے میں تو چند رسالت اور اس کے بعد کے مضمون، رصفر پاک و بلند کے علم، مسابیر اور شعرا میں ملتے ہیں۔ جگہ جگہ سے میں کو وہ پھول لائے ہیں اور ایک گل دستہ بنا کر انھوں نے پیش کیا ہے۔ یہ کام بجائے خود ایسا ہے کہ شدید محنت کے بغیر ہمیں موصوفتاً مضامین کے انتخاب میں سنجیدگی اور محنت و فلسفہ لمبا ہو اور اس نے رسول نماز کو ایک ذہن درخشاں بنا دیا ہے۔

اللہ سے دلدی تعلیمات رسول سے قرار اور مذہبی سچائی کے اس تارک دور میں اس قسم کی کوششیں رقتی کام کر رہی ہیں۔ جو لوگ اسے دوسرے گروہ گزریں وہ مسیحی مسابک اور مراد پر محسن۔

رسول نمبر کی کما بت اور طبعاً اچھی ہے۔ برزب کی مدد و راز و رولوں کو جہیق صاحب آئندہ ایڈس میں دور نری میں گے۔ رسول نماز میں اگر مصورات انتہا رات قبول کیے گئے تو اچھا ہے۔

طبی فارما کو پیلا جلد دوم

موس جناب جیکم محمد حسن قریبی صاحب

صاحب ۱۵۱ صحاب

ممت دُرُپے ۳۰ آگست ۱۹۷۰ء

دستور مشہور الاطبا، دل محمد رڈ - لاہور
جنابوں حد تک صحیح ہے کہ اطباء کے بھل اور اچھے

نہوں کو بھی رکھے کی وجہ سے طبی کی عظمت اور اس کی شہرت کو ٹھانقصان پہنچا ہے۔ اس مری رسم و عادت کے خلاف لوگوں نے حاضری کو پسین کی ہیں۔ اس میں انھیں ایک حد تک کامیابی حاصل ہوئی ہے۔ قریبی صاحب نے بھی اس قسم کی کوشش کی ہے اور اچھے و کارآمد نسخوں کو حاصل کر کے انھیں ملتی فارما کو پیلا کے نام سے شائع کیا ہے۔

فارما کو پیلا (جلد دوم) کے ایک حصے میں ایسے نسخے جمع کیے گئے ہیں جن کی تعداد کم ہے لیکن ان کی ادائی حیثیت باقی ہے۔ ایک حصہ دوا آئندہ کے نام سے موسوم ہے، اس میں قدیم و جدید دواؤں کے لیے تجزیے کیے ہیں۔ ایک حصے میں لونی (ایڈیا) کے سالی (ایسکڑ) جرنل ہاسٹیل فیٹسٹ کرل ڈاکٹر جی۔ ٹی۔ برڈوڈ کا مرتب کیا ہوا طبی فارما کو پیلا ہے، جس کے نسخے زمانہ جنگ میں یو۔ پی کے اسدالوں میں رتے جانے گئے۔ ایک حصے میں دواؤں کی فارما کو پیلا ہے جس کے نسخے پاکستان کے سرکاری اسپتالوں میں رتے جانے ہیں۔ ایک حصے میں ویدک کے مشہور و مفید نسخہ حیات ویدک فارما کو پیلا کی صورت میں درج ہیں۔ ایک حصے میں معالجات حوائی کی دوا صاحب کی گئی ہے جس میں اگر بری دواؤں کے مقابلے کے لیے نسخے درج ہیں۔ ایک حصہ لونی اسرار کے نام سے مخصوص ہے، جس میں مخصوص منٹ نسخے درج ہیں۔ اس کی بریب میں قریبی صاحب نے اپنے مجرمات بھی شامل کیے ہیں۔ جو حاصل نہ کر سکا اس میں مختلف نوعیت کے اچھے اور مفید نسخوں کو جمع کر کے کتاب کو مداد سے زیادہ مفید بنانے کی کوشش کی گئی ہے۔ معالج کے لیے اس کا مطالعہ یقیناً مفید اور معلومات میں اضافے کا موجب ہوگا۔

سفینہ و ساحل

مصنف جناب عزیزی

ضیانت ۱۹۲ صحاب (جلد دوم) مجلہ گردلوٹس

ماتر : مکتبہ سائنس ہند دہلی ۶ (دھرت)

عزیزی اور لونیوں کا یہ مجموعہ جناب عزیزی واری کی حوالی طبع کا نتیجہ ہے۔ جلد دوم سے دواؤں کی دستگی کی ساری اس مجموعہ کا احاطہ مصنف نے اپنے مرتبہ حضرت حاجی اوگھٹ شاہ واری کے نام بانی پر کیا ہے، اور مجموعہ کے پہلے صحاب کو موصوف کی ڈیوڈ سے مرتب و موسوم کیا ہے۔

مصنف کی شاعرانہ صلاحیتوں پر حنا رنگ کے مستار دیا۔ و شعرا نے اظہار حال کیا ہے۔ دیاں ہند کے ہمار طیب ہمدرد حلالی حکمران حاتی عید نعید صاحب متونی ہمدرد وقف دی کا ایک جامع تیضہ بعنوان "دوس ساس ساء" بھی شامل ہے۔ اس حصے کو پڑھنے کے بعد جناب عزیزی واری کی ادائہ ہمد

دہلی سے معاشی و انسٹی، مرض تناسی، مہین کار کردگی، غرض عملی زندگی کے تمام پہلو احاطہ کر چکے ہیں، اور یہ اندازہ ہوتا ہے کہ ایک فتنے دار شاعر ایک ذہن دار انسان بھی ہوتا ہو۔ اس حصے سے وہ جہت شاعر اور زیادہ قابل قدر نظر آئے ہیں۔ دنیائے شاعری میں وہ حضرت لوح ناری کے دہیں تلمذ سے راستہ ہیں۔ ان کی مقبولیت کا اندازہ اس بات سے ہو جاتا ہے کہ سید و ساحل کا پہلا ایڈیشن شغل عام پڑا ہے ہی انھوں نے کھل گیا، اور دوسرا ایڈیشن شائع کرنا پڑا۔ یہ ایڈیشن اردو کے علاوہ ہندی زبان میں بھی شائع ہوا ہے۔

اس مجموعہ کو دیکھنے کے بعد جس اشعار نے مجھے متاثر کیا، اُس میں سے حد یہ ہیں

راحت نصیب ہو، ر سکوں نظر لے
دنیا کی تکیوں سے فراخ اگر لے

لے خودی عشق اس سے رتھ کے کسا ہوئی کہ ہم
تم کو ماکر بھی تمھاری جستجو کر لے رہے

دہاں ہوائے جس کس کو سا رگزار آئے
حراس کا بھس بدل کر جہاں بہا آئے

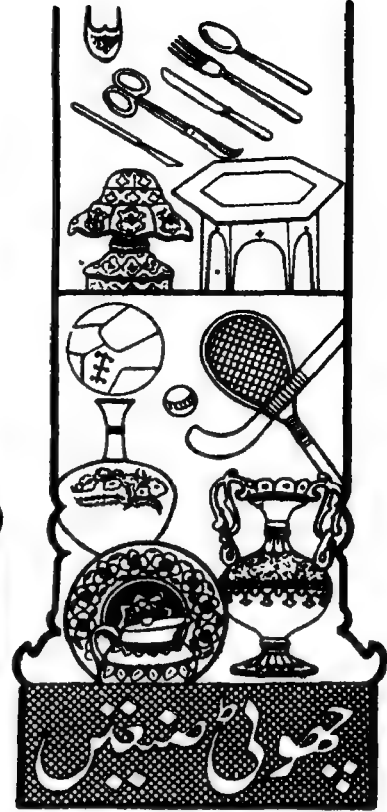
مرا دوا میں دریاگی سے کم نہیں ہونا
کہ میں روماء ہوں بہروں اور دامن تم نہیں ہونا

رفقہ رتھ جو رطوق و سلاسل ہو گئے
اب اسروں کو کوئی تکلف دہاں میں نہیں

بری طاس میں بکھے ہیں سرے دہولنے
کہاں تھو بہ کہاں سام ہو جاتا جانے
بعض اسعار میں بعض چیزیں محل نظر ہیں مثال کے طور پر یہ شعر
نچ۔ مست مری سمت اٹھادی لولے
دل میں ہے خاند کی بنیاد بنادی لولے
عام طور پر ہمار دکھنا ہی مسعل ہے، شاد بمانا، صبح نہیں۔
اگر مباد کی جگہ "صور کا لفظ ہونا لومنا سب تھا۔
محنت مجموعی" سفینہ و ساحل کی غزلیں اور نظمیں
نری حد تک اتمد افر ہیں اور جناب عزیزی واری کی روس
مستحسن کی طرف ایک اشارہ۔

(ش۔ ل)

پاکستان کی معاشی ترقی کے لئے
چھوٹی اور بڑی صنعتوں کی
متوازن ترقی ضروری ہے۔
اشیائے صرف کی وسیع پیمانے پر
پیداوار میں جو دشواریاں پیش آتی
ہیں جدید صنعتی مشینیں ان کا
بہترین حل ہیں۔
چھوٹی صنعتیں موثر فنون لطیفہ کی
پرورش و سرپرستی کرنے کے علاوہ
فکاروں اور دستکاروں کیلئے وسیع
ذرائع روزگار مہیا کر کے زندگی کے
معیار کو بلند کرتی ہیں۔



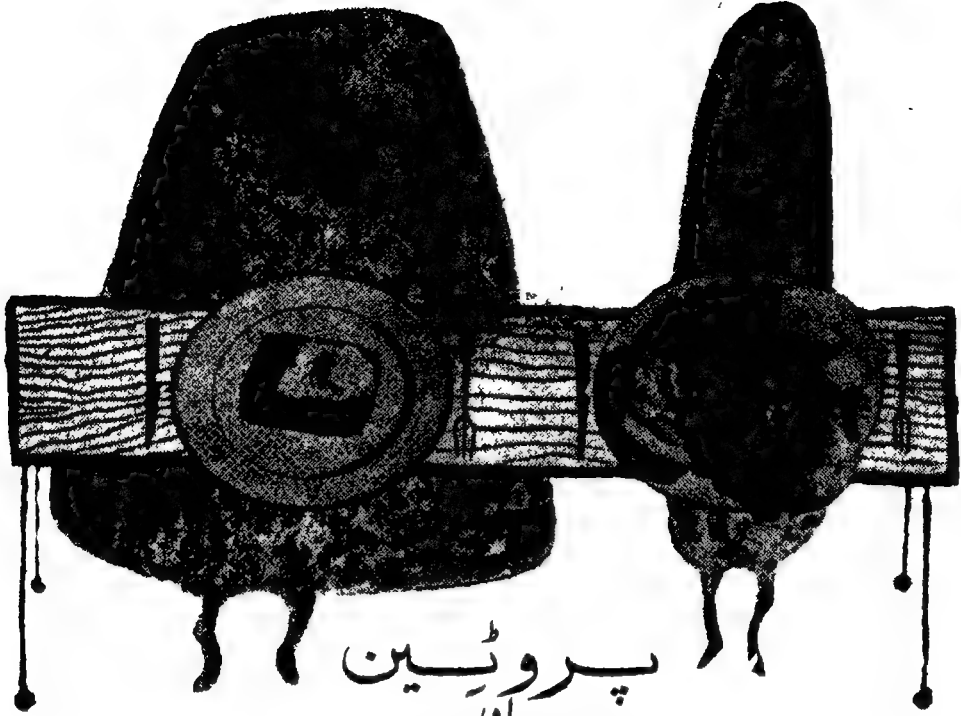
معاشی خوشحالی کی مضبوط بنیادیں !

آج تک پی آئی ڈی سی کی کوششیں
صرف بڑی صنعتوں کے فروغ تک ہی
محدود تھیں لیکن اب مغربی پاکستان
صنعتی ترقیاتی کارپوریشن کو چھوٹی
صنعتوں کی جدید طریقہ پر ترقی کی
ذمہ داری بھی سونپ دی گئی ہے۔
یہ صنعتیں بھی اہل ملک کی خوشحالی کیلئے
پوری طرح کارگر ہونی چاہئیں۔
مغربی پاکستان صنعتی ترقیاتی کارپوریشن
اس فرض پر اپنی گذشتہ کامیاب
روایات کے مطابق مستعد ہے۔



مغربی پاکستان صنعتی ترقیاتی کارپوریشن
کی نئی اور اہم مہم
چھوٹی اور بڑی دونوں
صنعتوں کی
یکساں ترقی

مغربی پاکستان صنعتی ترقیاتی کارپوریشن



پروٹین اور تغذیہ جسمانی

ایم ایچ مسعودی کراچی

تھیں کہ وہ افراد زمین سے ایسی خوراک حاصل کرتے تھے جو صحت اور توانائی کو برقرار رکھنے کے لیے اشد ضروری تھیں۔ علاوہ ازیں وہ جنگلی جانوروں کو شکار کرتے، اور مچھل کا وافر استعمال کرتے تھے کہ قدرتی طور پر نہ صرف یہ خوراک آسانی سے حاصل ہو سکتی تھی بلکہ تنہا درستی کے لیے اچھی ثابت ہوتی رہتی۔ جس کا واضح مطلب یہ ہے کہ غذائیت کے بارے میں بہت کم علم رکھنے کے باوجود قدرتی وسائل کے استعمال سے ان کو پروٹینی قلت کبھی محسوس نہیں ہوتی تھی۔

ایسی خوراک جو تخم دار اناج پر مشتمل ہوتی ہے جن میں پروٹین زیادہ نہ ہو تو اس میں نشاستے کی مقدار بہت زیادہ ہوگی۔ گویا نشاستہ جس اناج میں جتنی زیادہ مقدار میں ہوتا ہے، اس میں پروٹین کی مقدار اسی نسبت سے کم ہوگی۔ ایک قابل ذکر بات یہ ہے کہ پروٹین کی مقدار انسانی حیات کی بقا کے لیے جتنی زیادہ اہم ہے اتنی ہی پروٹینی قلت نقصان دہ ہی نہیں بلکہ مہلک بھی ہے۔ جن افراد میں پروٹین کی کمی ہوتی ہے وہ ہمیشہ بیمار رہتے

جسم کو صحت مند اور توانا رکھنے کے لیے پروٹین کو وہی اہمیت حاصل ہے جو حیاتیات کو دی جاتی ہے، گویا پروٹین ایک ایسا غذائی عنصر ہے جو انسانی حیات کے لیے سنگ میل کا درجہ رکھتا ہے۔ دنیا میں آج کل ڈیڑھ ارب افراد پروٹینی قلت سے دوچار ہیں۔ خاص طور پر براعظم ایشیا کے باشندے، براعظم افریقہ میں رہنے والے، مرکزی اور جنوبی امریکا میں بسنے والے اور بحر الکاہل میں بے شمار جزیروں پر بسنے والی اقوام۔ اس کی اصل وجہ یہ ہے کہ ان علاقوں کی اشیاء میں حیوانی پروٹین بہت کم پیدا ہوتی ہے، مثلاً انڈے، گوشت اور دودھ، مگر ان علاقوں میں نباتی پروٹین کافی مقدار میں آگتی ہے جو سبز لوبوں، ترکاریوں اور پھلوں کی صورت میں زمین سے حاصل کی جاتی ہے۔ حقیقت میں اس خوراک کا زیادہ حصہ زود ہضم نہیں ہوتا، یہی وجہ ہے کہ انسانی حیات کے لیے اس سے بہت کم مقدار میں پروٹین حاصل ہوتی ہے۔ قرون اولیٰ میں، کہ جب پروٹین اور حیاتیات کے بارے میں افراد کو معلوم نہ تھا، اُس دور کی وحشی قومیں نقص تغذیہ سے اس لیے دوچار نہ

ہیں۔ پروٹین کی کمی کی صورت کو کوشنور کور (KWASHIORKOR) کہتے ہیں، جس کا برا اثر یہ ہے کہ ذہنی نشوونما رک جاتا ہے اور بچہ یا جوان مختلف بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے کیوں کہ ایسے جسم میں قوت مزاحمت نہیں رہتی۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ پروٹینی قلت کے خطرناک نتائج سے محفوظ رہنے کے لیے بہترین درست شخص کو کم ۲ گھنٹوں میں کتنی پروٹین کی مقدار کھانا ضروری ہے؟ طبی نقطہ نظر سے چار اونس سے چھ اونس پروٹینی غذا کھانا لازمی ہے۔ لیکن یہ کوئی ایسی حد فاصل نہیں ہے کہ اس مقدار میں کمی بیشی ممکن نہ ہو۔ دراصل ہر فرد میں پروٹین کو جذب کرنے کی مختلف صلاحیت ہوتی ہے، اس لیے اس صلاحیت کے مطابق خوراک میں کمی بیشی ہوتی رہتی ہے، چنانچہ طبیب اور ڈاکٹر ایک شخص کی صحت اور توانائی کے مطابق پروٹین کی مقدار کا مشورہ دیتے ہیں؛ لیکن عام طور پر چار پانچ اونس پروٹینی غذا ایک صحت مند شخص کے لیے اشد ضروری ہے تاکہ وہ اپنی صحت اور حیات کو برقرار رکھ سکے۔

پروٹین شخص کے لیے اور ہر عمر میں خوراک کا ایک ایسا ناگزیر اور لازمی عنصر ہے جو نظام جسم کو مختلف امراض کے حلوں سے روکتا ہے اور انسانی امراض کا بہترین معالج بھی ہے۔ یہی وجہ ہے خفیف اور کم زور افراد کے لیے پروٹینی خوراک پر زیادہ زور دیا جاتا ہے۔ چوں کہ پروٹینی غذا میں نشاستہ اور شکر کی آمیزش کم ہوتی ہے اس لیے ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بھی مؤید ہے۔ ذیابیطس دراصل دو طرح کی ہوتی ہے۔ ایک شکر کی دوسری غیر شکر کی۔ علاوہ ازیں وہ اشیا جن میں پروٹین کی وافر مقدار موجود ہو، علاوہ درجے کی پروٹین کہلاتی ہیں مثلاً گوشت، مچھلی، پالتو پرندے، مرغی کے چوزے، پنیر، انڈے اور تخم دار اناج۔

آج کل اقوام متحدہ کے مختلف ادارے زراعت اور طب میں جو تحقیقات کر رہے ہیں، ان سے یہ واضح ہو گیا ہے کہ انسانی جسم کے لیے پروٹین کی وافر مقدار نباتات مثلاً سویا مین، مٹر، بنولے، پھلیاں، پتوں اور تخم دار اناج سے حاصل ہو سکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا کے ان ممالک میں جہاں نباتات زیادہ لگائی جاسکتی ہیں، مختلف فنی، مالی اور سائنسی امداد فراہم کر کے پروٹین کی اس کمی کو پورا کیا جا رہا ہے۔ آج کل ان بین الاقوامی

اداروں میں جو تحقیق ہو رہی ہے وہ یہ ہے کہ کسی طرح نباتات سے زیادہ میں پروٹین حاصل کی جائے۔

نباتات اور ہر جان دار چیز مختلف خلیوں کا مجموعہ ہوتی ہے خلیے میں پروٹین، چربی، کاربوہائیڈریٹ اور شکر موجود ہوتی ہے۔ ہر ایک مضبوط جملی پڑھی ہوتی ہے، جو اس کی ساخت کو برقرار رکھتی اگر کسی طرح اس مضبوط جملی کو علیحدہ کر دیا جائے تو ان اجزاء کو جدا جدا کر ہے۔ برطانیہ میں آئی۔ ایچ۔ چین (I. H. CHAYEN) نے ۱۹۴۱ء میں پہلی بار ایک طریقہ دیسافت کیا۔ اس نے اضطرابی عمل سے ان خلیوں کو توڑ کر پروٹین حاصل کی۔ چنانچہ جب اضطرابی لہریں PULSES ایک خاص مشین سے پیدا کر کے بہتے ہوئے سرد پانی میں جس میں تھریوں بڑا دے کی آمیزش تھی، اشیا چھوڑیں تو جو اضطرابی عمل نمودار ہوا وہ جراثیم تھا۔ خلیے پھٹ گئے اور چربی، کاربوہائیڈریٹ، شکر اور پروٹین آہستہ آہستہ جدا ہو گئے۔ آج کل چین کے اضطرابی عمل سے بڑے پیمانے پر تجارتی کام جاری ہے۔ بالکل اسی طرح سبز لہریں اور پودوں سے بھی مختلف اجزاء حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ تحقیقات سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ اب پروٹین ایسی کی جاسکتی ہے جس میں نہ ریشے ہوں اور نہ ہی غیر ذہن سلولوز (CELLULOSE) البتہ اس عمل میں بہترین قسم کا تیل اور کاربہائیڈریٹ بھی حاصل ہوتے ہیں۔

انگلستان میں جو کارخانہ پلائی وڈ میں پروٹین تیار کر رہا ہے اس لیے سویا مین، گھاس، الفالفا، چندر کے پتے اور انتاس کے پتے استعمال کیے جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں مختلف بیلوں کے بیج اور مونگ پھلی بھی استعمال کی جاتی ہے۔ ہر کیف یہ بات پائے ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ پروٹین حاصل کر کے یہ نباتات کی بڑی اہمیت ہے۔ ہر لحاظ جسم انسانی میں، بلکہ یہ کہنا چاہیے خلیوں میں، جس سے جسم انسانی بنتا ہے، شکست و ریخت اور ٹوٹ پھوٹ ہوتی رہتی ہے۔ اس شکست و ریخت کی دستی اور تعمیر کے لیے ایک ایسی مناسب غذا کی ضرورت ہوتی ہے جس میں پروٹین، تیل، شکر اور نشاستہ موجود ہیں کہ وہی اشیا خلیات کی تعمیر میں حصہ لیتی ہیں۔ نباتاتی پروٹین بھی اہم ہیں، لیکن حیوانی پروٹین، گوشت، انڈا، مچھلی وغیرہ، اہم ترین۔

اگر جسمانی نظام پر ایک طائرانہ نظر ڈالی جائے تو معلوم ہوگا کہ ایک

نقیہ (صحتمند رہنے کے چار اصول)

کھانے کے فوراً بعد کبھی نہیں کرنی چاہیے۔ ورزش کے دوران میں جسم پر بہت ہلکا لباس ہونا چاہیے، لیکن جب ورزش ختم کی جائے تو مزید کپڑے پہن لینے چاہئیں، تاکہ جسم کی غیر معمولی طور پر بڑھی ہوئی حرارت سے ٹھنڈک کا اثر نہ ہو جائے۔ یہ کپڑے اس وقت تک جسم پر رہتے چاہئیں، جب تک بدن کا درجہ حرارت نارمل نہ ہو جائے۔

اچھی صحت کے لیے تیسری ضرورت متوازن خوراک ہے۔ غذائیں جسم کو تغذیہ ہم پہنچانے کے لیے کھائی جائیں اور اس سلسلے میں مزاج کا لحاظ رکھنا ضروری ہے۔ بہت سے لوگ بہت زیادہ اور بہت جلدی کھاتے ہیں۔ یہ طریقہ صحیح نہیں ہے۔ غذا نہایت آہستہ آہستہ کھائی جائے تاکہ وہ معدہ میں پہنچ کر اچھی طرح ہضم ہو سکے۔ کافی مقدار میں سبزی اور موٹا اناج یا موٹے آٹے کی روٹی کھانی چاہیے۔ غذائیں پروٹین ہم پہنچانے والی اشیا جیسے گوشت وغیرہ بھی مناسب مقدار میں ہونی چاہئیں۔

چوتھا اصول مناسب آرام اور نیند ہے۔ ان ضروری امور کو نظر انداز کرنے سے عام جسمانی کمزوری پیدا ہو جاتی ہے، جس سے بیماریوں کو وار کرنے کا موقع ملتا ہے۔ اگر صفائی، ورزش اور مناسب خوراک پر توجہ دی جائے تو اس کا قدرتی نتیجہ یہ ہوگا کہ دن ختم ہونے پر نیند غسوس ہونے لگے گی۔ نیند کا اطمینان حاصل کرنے کے لیے یہ بات خاص طور پر دیکھیے کہ آپ کا سونے کا کمرہ مناسب طور پر ہوا دار ہے۔ آپ کا بستر آرام دہ ہونا چاہیے اور کمرہ کے اندر روشنی کا معقول بندوبست ہونا چاہیے۔ سونے کی اہمیت اس سے بھی ظاہر ہے کہ ہماری پوری زندگی میں سے ایک تہائی زندگی، نیند میں گزرتی ہے۔ مناسب بستر بے خوابی کے مریضوں کو بھی گہری نیند ملانے میں مدد دیتا ہے۔

ان تمام باتوں کے آخر میں یہ کہنا بھی ضروری معلوم ہوتا ہے کہ ایک صحت مند انسانی دماغ جسم کو صحت مند بنانے اور رکھنے میں بھی بڑا اہم رول ادا کرتا ہے۔ جسم اور دماغ دونوں کی صحت برقرار رکھنے کے لیے کسی ایک کو دوسرے سے علیحدہ کرنا ممکن نہیں ہے۔ مطلب یہ ہے کہ جسم کو صحت مند رکھنے کے لیے آپ کو اپنا ذہنی نقطہ نظر بھی صحیح رکھنا چاہیے۔ جہاں تک ممکن ہو افسردگی اور مایوسی سے بچے رہیے۔ اپنے ذہن کو اس بات سے مطمئن کیجیے

لینے میں آپ کا دل چار ہزار پانچ سو بار حرکت کرتا ہے، اور آپ کے جسم کا دوران خون ایک سو اسی بار ہوتا ہے۔ اس اثنا میں آپ ایک ہزار بار نانس لے چکے ہوتے ہیں اور جتنی ہوا آپ پھیپھڑوں میں داخل اور خارج کر چکے ہوتے ہیں وہ تین سو پچاس کوارٹس (QUARTS) ہوتی ہے۔ اس ایک گھنٹے میں آپ کے معدے اور پیٹ میں پیچیدہ کیمیائی عمل ہو جاتے ہیں۔ آپ کی انتڑیوں میں اچھی خاصی خوراک ہضم ہو چکی ہوتی ہے۔ آپ کے گردوں سے خون چکر لگا کر کتنے فضلات خارج کر چکا ہوتا ہے۔ آپ کے جسم کے مختلف اعضاء معلوم کتنی مرتبہ سکڑ اور پھیل کر آرام کر چکے ہوتے ہیں اور آپ کے منہ میں لعاب کتنی دفعہ بنتا ہے اور آپ کتنی مرتبہ ٹسے نکل جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں آپ نے کتنی بار اپنی آنکھوں کو جھپکایا ہوگا! گویا اس تمام نظام کو قائم اور دائم رکھنے کے لیے تاکہ اس میں کسی قسم کا نقص نہ پیدا ہو پروٹین کی اشد ضرورت ہے۔

ہمارا جسم ایک بڑی اور پیچیدہ مشین ہے اور یہ لگانا نہ تو حرکت ہے۔ لاتعداد خلیات پیدا ہو کر مر جاتے ہیں اور کئی ناکارہ، فرسودہ اور کم زور خلیات دوبارہ زندہ ہو کر ہماری صحت کا باعث بنتے ہیں اور بعض مژدہ ہو کر ہمارے جسم سے خارج ہو جاتے ہیں۔ ان کی بجالی اور مرمت کے لیے ہماری غذائیں پروٹین کی ایک کافی مقدار کا ہونا اشد ضروری ہے۔

”تھالیڈومائیڈ کا المیہ“ کا بقیہ

یہ سائنسدان گزشتہ آٹھ ماہ میں ”ٹیٹرالوجی“ کی اصطلاح سے بخوبی مانوس ہو چکے ہیں۔ یہ لوگ تھالیڈومائیڈ کے استعمال کے بعد بچے اور عجیب الخلقی کے باہمی تعلق کو دریافت کرنے کے لیے ساری دنیا میں چکر لگا رہے ہیں۔ دنیا کے ایک درجن دوسرے ممالک میں اس تحقیق میں مصروف ہیں کہ اگر تھالیڈومائیڈ اصل عجیب الخلقی پیدا کرتی ہو تو اس کا طریق اثر اندازی کیا ہے اور یہ کس طرح اثر کرتی ہے۔

یہ تفتیش بہت وقت طلب ہے۔ اس قسم کی تحقیق کی معلوم نہیں کوئی نظریہ موجود ہے یا نہیں۔ تھالیڈومائیڈ کی تحقیقات کے سلسلے میں یہ معلومات بھی بہم پہنچ سکتی ہے کہ دوسری دوائیں بھی اسی قسم کے اثرات پیدا کر رہی ہیں اور ہم ان سے بے خبر ہیں۔

کہ آپ صاف ستھرے رہتے ہیں، آپ کی جسمانی سرگرمیاں بالکل ٹھیک ہیں اور آپ جسم اور دماغ کو مناسب آرام بھی پہنچاتے ہیں۔ اس کے بعد آپ دیکھیے کہ آپ کے دماغی طرز عمل کا اثر آپ کی جسمانی صحت پر کیسا پڑتا ہے۔ آپ کو اس کا خوش گوار نتیجہ دیکھ کر خود بھی حیرت ہوگی۔

صحت مند رہنے کے لیے جسم کی موسمی دیکھ بھال اور احتیاط بھی ضروری ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ ہر موسم میں اس کی مناسبت سے غذا اور لباس کا اہتمام کریں۔ تن درستی ہماری زندگی کا ایک بڑا قیمتی پہلو ہے، لیکن ہم میں سے اکثر اسے برقرار رکھنے کی طرف برلے نام ہی توجہ دیتے ہیں۔ مذکورہ بالا اصولوں پر عمل کرنے سے ایک ماہ بعد ہی جسمانی صحت اور ظاہری حالت میں نمایاں بہتری ہوگی۔

بقیہ حیاتِ روح

انجمن کی دلغ بیل ڈالی تھی اور حیات بعد المات پر ایک کتاب (LIFE AFTER DEATH) لکھ کر لوسپ کے ادبی حلقوں میں تہلکہ مچا دیا تھا۔ ”ریلوے آف ریووز“ کے جولائی ۸۹۹ء کے شمارے میں ذیل کا دلچسپ واقعہ شائع ہوا تھا۔

”البریکا کے استغفب اعظم نے مجھ سے اپنا چشم دید واقعہ یوں بیان کیا تھا:

’ایک روز میں اپنے کمرے میں بیٹھا اخبار پڑھ رہا تھا۔ اچانک مجھے پشت کی جانب ایک دروازہ کھلنے کی آواز سنائی دی۔ میں نے جوبٹ کر دیکھا تو مجھے دیوار پر ایک آدمی کا سایہ نظر آیا۔ یہ سایہ میرے ایک عزیز دوست کا تھا۔ میرے دوست نے زندگی گر جانی خدمت کے لیے وقف کر دی تھی اور اُسے مرے بھی بہت عرصہ گزر چکا تھا۔ میں اس سائے کی طرف تعجب سے دیکھ رہا تھا۔ اچانک آواز آئی،

’میری مدد کرو۔ میں بڑی مصیبت میں ہوں۔

میرے ذمے کچھ قرضہ ہے۔ میں تمہیں اپنی دوستی

کا واسطہ دلاتا ہوں۔ یہ قرض اپنے پاس سے

ادا کرو، تاکہ مجھے سکون اور اطمینان حاصل ہو۔

میرے متوفی دوست نے قرض کی تعداد ادھ قرض خواہ کا نام اور پتہ بھی مجھے بتا دیا۔ یہ رات کا وقت تھا۔ اگلے روز میں قرض خواہ سے ملاہ اس سے پوچھا کہ فلاں آدمی سے اُسے کتنا رُبیہ لینا تھا۔ اُس نے بھی دسی رقم بتائی جو میرے متوفی دوست نے بتائی تھی۔ میں نے قرض ادا کر دیا۔“ لے

(باقی)

لے ایم۔ اسلم صاحب نے اپنے ناولوں، ”جمالی“ اور ”زلف پریشاں“ کا ذکر کیا ہے۔ اگر مذکورہ بالا واقعات صحیح مانے جائیں تو پھر یقیناً ان دونوں میں بیان کردہ واقعات کی اہمیت کو تسلیم کرنا ہی پڑے گا! (برسرہ)

موروثی امراض کے حقائق

اُن میں ایسی برصیت کے کوئی آثار موجود نہ تھے اور اُن کے خاندان کبھی کسی کو ایسی برصیت ہونے کا علم نہ تھا، لیکن انھیں بتلایا گیا کہ رُبیہ مغلوب چیز سے پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسے مغلوب چیز کی نشیتوں تک پڑے رہتے ہیں اور اولاد میں اُن کے کردہ ظہور کا موقع (مینڈیل کے مطابق) چار میں ایک کی نسبت سے ہوتا ہے۔

ذہنی امراض مثلاً انشقاق الذہن اور مانیائی انخفاضی دارالہ کی حالتوں میں موروثی علالت کا رُفہا ہو سکتے ہیں۔ جب ماں اور باپ دونوں میں یہ مرض ہو تو اُن کے سبب بچوں میں اس کے وقوع کا امکان برابر ہوتا ہے۔ کیوں کہ معلوم ہوتا ہے اُن کے تمام بچوں میں اس مرض کی پیدا کرنے والے چیز خفی رہتے ہیں، جو سازگار ماحول ملنے پر ظاہر ہو جاتے ہیں۔ پست ذہنی کے اسباب اب تک ایک معرہ ہیں، مگر بعض اقد پستی دماغ موروثی ہوتی ہے۔

شخصیت اور عقل و فہم میں بچے اپنے والدین سے مماثل ہونے کا رُفہ رکھتے ہیں، مگر اس خصوص میں اس قدر کم معلومات حاصل ہیں کہ ذہنی قابلیت متعلق بالکل صحیح پیش قیاسی کرنا مشکل ہے۔ شخصیت اور مزاج کے نسلیاتی تو کے متعلق تو معلومات اور بھی کم ہیں، لیکن ماہرین نسلیات کے لیے یہ چیز چن حیرت انگیز نہ ہوگی کہ اگر بالآخر ”معی مزاج“ کا پُشت متعلق ہونا ثابت

جلئے۔

اموروثی امراض کی روک تھام کی جاسکتی ہے؟

اس ضمن میں اب بہتر توقعات پیدا ہو رہی ہیں۔ مثلاً ذیابیطس کو یلچھے۔
مرض کی جس پذیری موروثی ہوتی ہے، مگر خود یہ مرض والدین سے اولاد میں
نقل نہیں ہوتا۔ اگر جس پذیر خاندانوں میں خیریزی طبی تدابیر سے کام لیا جائے تو
یاد خاندان کے محفوظ رہنے کا خاصا اچھا امکان ہے۔ لہذا جب خاندانی مرکز نش
ذیابیطس کا وقوع ظاہر ہو تو ایسے خاندان کے ہر فرد کو لازم ہے کہ اپنے وزن پر
ی نظر رکھے اور بدن میں موٹاپا نہ پیدا ہونے دے۔ کیوں کہ وزن کی بے حد زیادتی
ذیابیطس کا رجحان تیز و قوی ہو جاتا ہے۔ وقتاً فوقتاً امتحان کرانے سے گلوکوز
نکس کی غیر طبی برداشت کا پتہ لگ سکتا ہے، جو باقوتہ ذیابیطس (ذیابیطس
لے امکانی وقوع یا صلاحیت کا) کی علامت ہے۔ اگر اس مرض کو مکمل طور پر
رکنا ممکن نہ ہو تو بھی ابتدائی اور عاجلانہ تشخیص سے فوری علاجی تدابیر اختیار
کرنے میں سہولت ہوگی اور زیادہ خطرناک پیچیدگیوں کی روک تھام ممکن ہوگی۔
اس طرح، متعلقہ نقص الدم کے مکمل تر بنو و ظہور سے پہلے رطوبت حوریہ
ایک تغیر رونما ہوتا ہے۔ چنانچہ اگر اس مرض کے مریض کے رختہ دار و اقربا
تغیر کے علامات کی شناخت کے لیے وقتاً فوقتاً اپنا باقاعدہ طبی امتحان کرانے
یا تو وہ مرض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اُس وقت بھی جب کہ مرض کے علامات
ہرچہ جائیں، عاجلانہ علاج سے شدید و ناقابل علاج مفرط کی روک
تھام کی جاسکتی ہے۔

اگر افراد خاندان اس قسم کے ”موروثی“ مرض کے متعلق طبی مشورہ
کے ضروری انسدادی تدابیر کی واقفیت حاصل کرتے رہیں، تو موروثی امراض
حدوث کا زیادہ مقابلہ کیا جاسکے گا۔

بقیہ ”جرس غنچہ“

جب وہ آئے تو ان سے اپنے شبے کا اظہار کرتے ہوئے پوچھا
”آپ کہیں تولیدی ڈاکٹر لیلکا کارکی کو بھی بلا لیں؟“
”ڈاکٹر رضوی سگار کے کش لگاتے رہے۔ انھوں نے دوش تک رقیب
بات کا کوئی جواب نہ دیا، پھر ایک دم بلند آواز میں بولے،
”ہرگز نہیں“ — شلخ پر پہلی کلی کھلتی ہے تو اسے چھو انہیں کرتے۔“

تبدیلیاں آہستہ آہستہ واضح اور پھر واضح تر ہوتی گئیں ادا ایک دن ڈاکٹر
رضوی نے راشدہ کو دیکھنے کے بعد نہایت مسرور لہجے میں کہا،
”بس لیلکا کارکی کو دکھانے کی میں نے مخالفت ضرور کی تھی، مگر اس
تبدیلی کا سہرا انھی کے سر ہے۔ انھوں نے فوں پر اچانک مسٹر سر لوائسٹول کے
ہاں ٹوکا پیدا ہونے کی خبر دے کر راشدہ کی تمام تخلیقی طاقتوں کو جھجھوڑ دیا تھا
اور رشک کے بے پناہ جذبے نے غدی نظام کو جگا کر بدن میں ہارمونز کی زبردستی
بہادی تھیں اور یہی وہ عملیہ تعلیم ہے جسے قدرت خود کرتی ہے ڈاکٹر وائون
کا سہارا نہیں لیتی۔“

بقیہ : جنسی زندگی کا امیہ

مر جاتے ہیں۔ دوسری طرف جو بچے گود لینے والے ماں باپ کو دیے جاتے
ہیں، ان میں سے ۵ فی صد زندہ رہتے اور دوسرے نارمل بچوں کی طرح
پرورش پا کر جوان ہوتے ہیں۔ لیکن سوشل اداروں کے لیے ایسے گھروں کا
چر لگانا، جو ان بچوں کی پرورش اور دیکھ بھال کی استطاعت رکھتے ہوں،
کچھ آسان بات نہیں۔ بہت سے صاحب استطاعت جوڑے ان بچوں
کو گود لینے میں پس پیش کرتے ہیں، جن کے والدین کی قومیت اور مذہب
کا انھیں علم نہ ہو۔ بعض اوقات گود لیے ہوئے بچے ایسے خود غرض لوگوں
کے ہاتھوں میں پہنچ جاتے ہیں، جو ان سے گھر کے نوکروں کی طرح کام لیتے
اور جوان کے ساتھ بدسلوکی روا رکھتے ہیں۔

غرض ان بچوں کا مسئلہ جنھیں عام طور پر ناجائز بچے کہا جاتا
ہے، سماج کی بڑی اہم توجہ کا محتاج ہے۔ ایک سوشل ورکر کا یہ کہنا
بالکل درست ہے کہ درحقیقت، سماج میں ناجائز بچوں کا کوئی وجود
نہیں ہے، البتہ ناجائز والدین ضرور موجود ہیں۔ یہ بھی کتنی بڑی تم ظلمی
ہے کہ ان بچے قصور بچوں کو اپنے ناجائز والدین کے کیے ہوئے گناہوں کی
سزا زندگی بھر بھگتی پڑتی ہے!

نوٹ : جس اہم سماجی مسئلے کو اس مضمون میں زیر بحث لایا گیا ہے اگرچہ فاضل مضمون نگار
نے اس کے لیے ہندوستان کے اہل دوستار سے مدد لی ہے تاہم مسئلے کی نوعیت اور اہمیت اس کی
متقاضی ہے کہ ہمارے ملک کے اہل فکر و نظر بھی اس پر توجہ دیں۔ یہ مسئلہ درحقیقت ہند
پورے نظام زندگی کے مجموعی جائزے کا طالب ہے اور ہمارے طرز حیات کے لیے لمحہ فکریہ!
جو معاشی حوالہ اور نفسیاتی محرکات اس مسئلے کے پس منظر میں کارفرما ہیں، وہ شدت
سے ہماری توجہ کے محتاج ہیں۔

”حلقِ رحمت“



نزلے کا کامیاب ترین علاج

نزلے سے نجات پانے کے لئے دھیم کے استعمال کی ضرورت نہیں بلکہ جوشاندہ ہی کافی دشانی ہے جس نے نندہ برس سے ہر دوسری دوا سے زیادہ مہربان کو نازدہ پہنچایا اور کبھی اس کی نیک نامی پر حوت نہ آیا۔

اب نندہ نے جوشاندہ کے تمام مفردات کو مکمل درماؤں کی صورت میں صاف ستھرے پیکٹوں میں بند کر دیا ہے جو ہر سال سے نئے ہر وقت مارا سے مل سکتے ہیں۔



نزلے کا موثر اور بے ضرر علاج

جوشاندہ

اب صاف ستھرے پیکٹوں میں بند ہر جگہ ملنا ہو

خمیرہ گاؤ زبان عنبری جواہر دار

طبت یونانی کا یہ بڑا مشہور و معروف فارمولا ہے اور کئی سو برس سے زیر استعمال ہے۔ اور اپنے خواص کی بنا پر ہمیشہ باقی رہنے والا ہی تجربات کے مطابق یہ خمیرہ بطون دماغ اور دماغ کے حسی رقبات (سنسری ایوٹی) اور حرکتی رقبات (موٹر ایوٹی) کو قوی کرتا ہے۔ دماغ کے خاکی مادے کے افعال کو درست کرتا ہے۔ اجسام رباطی جسم مضلع اور سریر بصری کو قوی کر کے شعور و ادراک کو بہتر اور بینائی کو بڑھاتا ہے۔ مقوی قلب بھی ہے۔

نزلی

نزلہ وز کام کے متعلق جدید تحقیق یہ کہ یہ خاص قسم کے مادہ کا نتیجہ ہیں۔ یہ ہائے مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی جلی پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس جلی پر دم پیدا کر دیتے ہیں۔ یہ دم بڑھ کر اندرونی تک پہنچ جاتا ہے اور طوبت پہنی شروع ہو جاتی ہے۔ گلے اور کانوں پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے۔ اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ نزلہ وز کام کا صحیح علاج یہ ہے کہ مختلف تدابیر اور دوا کے ذریعہ سے تمام مادوں کو خارج کر دیا جائے تاکہ وہ دور ہو جائے۔ نزلی ہلکے کی خاص ایجاد ہے جو جدید ترین معلومات کی روشنی میں تیار کی گئی ہے۔ اس دوا کی چند خوبائیں نہ صرف مادے کو فنا کر دیتی ہیں بلکہ دماغ اور کان اور گلے پر جو برے اثرات نزلے کے ہوتے ہیں انہیں بھی نہایت کامیابی سے روک دیتی ہے۔ ہر گھر میں اس بے نظیر ایجاد کا رہنا ضروری ہے

ہمدردِ صحت

کراچی

جلد: ۳۱ ————— نمبر: ۱۲

ایڈیٹر: حکیم محمد سعید

اشارات

بے چینی، خوف، ہراس، آرام بے زاری، بے یقینی اور بے اعتدالی اور بے کیفی، یہ ہیں تجھے جو جدید تمدن اور بے مقصد زندگی نے موجودہ دور کے انسان کو عطا کیے ہیں۔ ہر قسم کے آرام و آسائش اور تعمیر و ترقی کے باوجود آج کا انسان ایک ذہنی کرب اور روحانی بے زاری میں مبتلا نظر آتا ہے۔ مادی اعتبار سے خوش حالی حاصل ہونے کے باوجود سکون سے محروم ہے اور مستقبل کی بے یقینی کے اندھیرے میں اس کے دل و دماغ ٹانگ ٹوٹیاں مارتے رہتے ہیں۔ شب و روز کی رواں دواں زندگی اور مسلسل مصروفیت کے باوجود ذہنی خلا کی کیفیت اس پر طاری ہے۔

اگست ۶۲ء کے رسالہ سائنس ڈائجسٹ نے نامن ایم۔ لابسنز صاحب کی کتاب ”کیا کوئی بھی خوش ہے؟“ (IS ANYBODY HAPPY?) کے حوالے سے لکھا ہے،

”امریکینوں کی ایک بہت بڑی تعداد ’آرام بے زار‘ ہو گئی ہے اور اس قسم کے لوگوں کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے۔۔۔۔۔ امریکیا میں لوگ آرام کرنے سے اتنا ڈرنے لگے ہیں کہ تعطیل کے تصور سے بے زار ہو جاتے ہیں اور یہ سمجھتے ہیں کہ ابھی تو کام کرنے کا زمانہ ہے، جب آرام کا وقت آئے گا تو آرام کر لیں گے۔ لیکن ایسے لوگوں کی زندگی میں آرام کرنے کا دن کبھی نہیں آتا اور وہ کام کرتے کرتے مر جاتے ہیں۔۔۔۔۔ بہت سے ’آرام بے زار‘ تو ایسے ہوتے ہیں کہ وہ اپنا کام غیر ضروری طور پر بڑھا لیتے ہیں، تاکہ ان کا زیادہ سے زیادہ وقت کام اور صرف کام میں گزرے۔۔۔۔۔ ’آرام بے زار‘ تفریح بھی ضرورتاً کرتا ہے، مثلاً اگر اسے اپنے دفتر میں کسی موضوع پر بحث کرنے کے لیے کوئی فلم دیکھنی پڑ جائے تب ہی وہ فلم یا ٹیلی ویژن دیکھے گا، یا کوئی دل چسپ اور معلوماتی کتاب پڑھے گا، نہیں تو دنیا کی کوئی طاقت اُسے ایسا کرنے پر مجبور نہیں کر سکتی۔۔۔۔۔ لاکھوں امریکی آرام کرنے کے تصور سے خوف زدہ ہیں اور آرام کرنے کو بہت بڑا جرم سمجھتے ہیں۔۔۔۔۔ کتنے ایسے آرام بے زار ہیں جو بیماری کی حالت میں بھی آرام کرنا نہیں چاہتے۔ اگر انھیں آرام کرایا جائے تو ان کی بیماری بڑھ جاتی ہے اور کام پر آ جانے سے وہ سکون محسوس کرتے ہیں۔ اس قسم کے لوگ کام کرتے کرتے تھک جاتے ہیں، مگر کام کی میز سے نہیں ہٹتے، چلے خالی بیٹھے رہیں اور پھر اس حالت میں وہ کثرت سے سگریٹ پیٹے ہیں۔“

اس میں شک نہیں کہ کام سے دل چسپی ایک قابل تحسین بات ہے اور عمل کوئی ایسی چیز نہیں ہے جس کو غیر مستحسن کہا جاسکے۔ عمل سے زندگی بنتی ہے۔ لیکن لابسنز صاحب نے امریکا کے لوگوں کی جو کیفیت ہمیں بتائی ہے، کیا اسے آپ زندگی بنا کہہ سکتے ہیں؟ کام کر کے آدمی خوش ہوتا ہے، مطمئن ہوتا (باقی صفحہ پر)

۲	ادارہ	ڈاکٹر محمد عثمان غنی (شخصیت)
۲	مسعود سید	دار کا { عجیب و غریب علاج
۵	ادارہ	مشرقی اطلیاء
۷	جسپا ستر	آروے درازی عمر
۱۱	۔۔۔	قوت سامع کی بحالی
۱۳	ڈاکٹر محمد عثمان خاں	مدد پر زیادہ بار مت ڈالو
۱۵	پاورڈیشم	رنگوں کے گونا گوں اثرات
۱۷	علی اسد	ماں کا لاڈلا
۱۹	۔۔۔۔۔	مالی ادارہ صحت کی خبریں
۲۱	کوثر چاند پوری	رنگین دھاریں (افسانہ)
۲۵	علی ناصر زیدی	حیاتین کا امتداد و عند استعمال
۲۷	ادارہ	دودھ پیتے بچے کیوں روتے ہیں؟
۲۹	ایس جیس	پانی — مایہ حیات
۳۱	ایم۔ اسلم	حیاتِ روح (۵)
۳۵	پشورٹ۔ ایچ۔ لوری	تھائیڈ وائڈ کا المیہ (۲)
۳۸	ایم۔ وائی۔ خان	ذیر محفوظ تاب کاری و جوہری اشعاع
۳۹	ایس لیدنگھم	شہرے سے اصلی شخصیت
۴۱	ادارہ	شادی ظاہر ہوتی ہے
۴۳	۲-۱-ب	سوال و جواب
۴۵	جیمس ٹریمر	انتقاد
		ولادت سے پہلے — بچے کی جنس کی پیش تیاری

سالانہ چار روپے، فی پرچہ ۴ روپے، دو سال کے لیے چھ روپے

حکیم حافظ محمد عقیل پرنٹر، پبلشر نے جاوید پرنٹنگ پریس میں چھپوا کر دفتر ”ہمدردِ صحت“، ہمدرد ڈاک خانہ، ناظم آباد۔ کراچی سے شائع کیا۔

ڈاکٹر محمد عثمان غنی

ڈاکٹر محمد عثمان غنی صاحب نے شان دار تعلیمی ریکارڈ کے ساتھ ۱۹۳۵ء میں ڈھاکہ یونیورسٹی سے 'حیاتیاتی کیمیا' میں درجہ اول میں کامیابی حاصل کی۔ ۱۹۴۱ء میں برطانیہ میں ان کو زراعتی سائنس میں اعلیٰ تعلیم کے لیے لیٹن اور سیزاسکارشپ دیا گیا اور انھوں نے انگلستان کے مشہور تھامسٹڈ (THAMSTED) کے تجزیاتی ادارے میں زراعتی مٹی پر تحقیقات کیں۔ ۱۹۴۸ء میں ڈاکٹر غنی نے زراعتی کیمیا میں لندن یونیورسٹی سے پی۔ ایچ۔ ڈی کی ڈگری حاصل کی۔ ولایت سے و حکومت بنگال نے انھیں محکمہ زراعت کا ڈپٹی ڈائریکٹر مقرر کیا اور ۱۹۵۰ء میں وہ ڈھاکہ یونیورسٹی میں 'زراعتی کیمیا' کے سینئر لکچرر مقرر کیے گئے۔ ۱۹۵۴ء میں ان کو بنگال نے ابعد جنگ کے محکمہ تعمیر نو (برائے زراعتی پالیسی) کا اپیشل آفیسر اور سکریٹری مقرر کیا، جہاں انھوں نے بنگال کے ابعد جنگ ترقیاتی منصوبے کی تیار کام کیا۔ منصوبہ بندی کے کام کی تکمیل کے بعد انھوں نے 'ایگریکلچرل کیمسٹ' برائے حکومت بنگال کا عہدہ سنبھالا۔ آزادی کے بعد حکومت مشرقی پاکستان کے تہ عہدے پر کام کیا۔ ۱۹۵۹ء میں ڈھاکہ یونیورسٹی نے ان کی خدمات حاصل کر کے پروفیسر اور صدر شعبہ سائنس "اور سلیم اللہ مسلم ہال" کا پروفیسر مقرر کیا۔ ۱۹۶۱ء میں ڈاکٹر محمد عثمان غنی نے کئی سال تک صدر شعبہ ارضیات اور فیکلٹی آف ایگریکلچر کے ڈین کی حیثیت سے بھی کام کیا۔ ۱۹۶۱ء میں حکومت مشرقی پاکستان نے ان کی خدمت حاصل کر کے ان کو ایگریکلچرل ڈیویلمینٹ کمشنر مقرر کیا۔ اس کے علاوہ اسی سال ان کو "پاکستان الومک انرجی کمیشن" کا جزوقتی رکن بھی نامزد کیا گیا۔ ۱۹۶۹ء میں وہ خوراک و زراعت کے کمیشن میں بحیثیت رکن شامل ہوئے۔ اس کمیشن کے کام کے اختتام کے بعد ۱۹۷۰ء میں انھوں نے پاکستان کونسل آف سائنسی فک اینڈ انڈسٹری کی شمالی ملاقائی لیوریٹیز (پشاور) کے ڈائریکٹر کی حیثیت سے کام شروع کیا۔ ۱۹۷۱ء میں ان کو مشرقی پاکستان کی زراعتی یونیورسٹی (میں سنگھ) کا پہلا وائس مقرر کیا گیا، جہاں وہ ہنوز سرگرم عمل ہیں۔

ڈاکٹر محمد عثمان غنی صاحب کا انتخاب حسب ذیل عہدوں کے لیے ہوا:-

- ۱۹۵۴ء ————— میں پاکستان اکیڈمی آف سائنسز : فیلو
 - ۱۹۵۸ء ————— میں پاکستان ایسوسی ایشن فار دی ایڈوانسمنٹ آف سائنس : صدر عمومی
 - ۱۹۵۲ء ————— میں چوتھی پاکستان سائنس کانفرنس (پشاور) : صدر شعبہ کیمیا اور اطلاقی کیمیا
 - ۱۹۵۶ء ————— میں آٹھویں پاکستان سائنس کانفرنس (ڈھاکہ) : صدر شعبہ زراعت، نسل کشی و شجر کاری
 - ۱۹۵۷ء ————— میں یونیسکو نے ان کو مطلوب منطقوں کی ریسرچ کی بین الاقوامی مشاورتی کمیٹی کا رکن مقرر کیا۔
- ڈاکٹر غنی مندرجہ ذیل سائنسی اداروں کے ابتداء سے آج تک رکن ہیں:-

الف ————— پاکستان کونسل آف سائنسی فک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ

ب ————— فوڈ اینڈ ایگریکلچرل کونسل آف پاکستان

ج ————— پاکستان سنٹرل جوٹ کمیٹی

د ————— پاکستان الومک انرجی کمیشن

۴۔ ڈاکٹر صاحب پاکستان سوسائٹی آف بائیولوجیکل اینڈ ایگریکلچرل سائنسز کے بانی صدر ہیں۔ وہ گزشتہ دس سال سے پاکستان ایسوسی ایشن فار دی ایڈوانسمنٹ آف سائنس کی مشرقی ملاقاتی شاخ کے صدر بھی ہیں۔

ڈاکٹر غنی نے ۶۵۰ میں نمائندہ حکومت پاکستان کی حیثیت سے یونیسکو کی پانچویں عمومی کانفرنس میں شرکت کی۔ ۶۵۲ میں برٹش سائنس ایسوسی ایشن کے اجلاس منعقدہ بلقاسٹ میں پاکستان سائنس ایسوسی ایشن کی نمائندگی کی۔ ۱۹۵۷ء میں پہلی جنوب مشرقی ایشیا کی سائنس (SOIL SCIENCE) کانفرنس میں یونیسکو کے نمائندے کی حیثیت سے شرکت کی۔

۶۵۷ء میں روس جانے والے پاکستان ایگریکلچرل مشن میں ڈاکٹر صاحب بحیثیت رکن شامل تھے۔ ۵۱-۶۵۲ میں انھوں نے چارہ، ہنگ حکومت امریکا کی دعوت پر امریکا کا دورہ کیا۔ اس سفر میں انھوں نے وہاں کی مختلف یونیورسٹیوں، زراعتی کالجوں اور زراعتی ریسرچ کے اداروں کو دیکھا۔ اسی سال انھوں نے زراعت کے نئے ترقیاتی رجحانات کے لیے مغربی جرمنی کا مطالعاتی سفر کیا۔

۶۵۷ء میں منصوبہ کولمبو کی اقوام کی واشنگٹن کانفرنس میں پاکستانی وفد کی قیادت کی۔ یہ کانفرنس، ایک ایشیائی علاقائی جوہری مرکز کے قیام کے لیے منعقد ہوئی تھی۔ ۶۵۸ء میں جوہری توانائی کے پُر امن استعمالات پر جنیوا میں منعقدہ ایک کانفرنس میں شرکت کی اور دولت مشترکہ کے جوہری سائنس دانوں کی کانفرنس (برطانیہ) میں بھی شریک ہوئے۔

ڈاکٹر صاحب نے پاکستان، ہندستان، برطانیہ اور امریکا کے معیاری سائنسی رسائل میں زراعتی کیمیا، لہدوں کے تغذیہ، حیاتیاتی کیمیا اور تغذیہ حیوانیات اور دوسرے متعلقہ موضوعات پر بڑی تعداد میں مضامین لکھے۔ ڈاکٹر صاحب کے مطالعے کا خاص موضوع مٹی کے فاسفیٹس ہیں۔ اس موضوع پر وہ برصغیر میں سند ملتے ہیں، اور ان کو بین الاقوامی طور پر ایک ممتاز محقق کا درجہ حاصل ہے۔ سائنس، زراعت اور تعلیم کے میدان میں ان کے کارناموں کا عام طور پر اعتراف کیا جاتا ہے۔ صدر پاکستان نے ۶۵۹ء میں ستارہ قائد اعظم کا خطاب بخشا ہے۔

بقیہ "اشارات"

ہے اور مزید کام کے لیے آرام کا موقع فراہم کرتا ہے۔ جو لوگ آرام سے بے زار ہوں اور آرام سے بچنے کے لیے کام کرتے ہوں، ان کا کام بھی درحقیقت ایک قرار ہے سکون و راحت سے۔

آپ ذرا سی دیر کے غور کے بعد اس ذہنی قرار کے مطالعے سے ہی نتیجے پر پہنچ جائیں گے کہ یہ سب کچھ نتیجہ ہے بے مقصد زندگی، لامرکزیت، عدم توازن اور ذہنی انتشار کا۔ ذہنی انتشار لازمی پیداوار ہوتا ہے خود غرضانہ نقطہ نظر اور مادہ پرستانہ طرز زندگی کا۔ سائنسی ترقی اور تمدنی ارتقاء ہمیں توازن سے محروم کر رہا ہے۔ مگر کیوں؟ یہ ایک اہم سوال ہے؟

ایک تعمیر پسند، متوازن، ہم آہنگ اور بقلائے باہم کا حامی معاشرہ ہی اس سوال کا جواب ہو سکتا ہے!

داڑھ کے درد کا عجیب و غریب علاج

از مسعود سید حیدر آبادی

درد خوں کے جھنڈ کے پاس جب سورج ٹھیک سر پر ہوا جائیں۔

اس ندی کے آس پاس میلوں تک جنگل ہی جنگل پھیلا ہوا تھا۔ ندی تک پہنچنے کے لیے کئی سڑک توڑی نہیں! ہاں بیل گاڑی کا کچا راستہ ضرور موجود تھا چٹانوں کے رواج اور موقع کے مطابق بیل گاڑی کا انتظام کروادیا گیا بیل گاڑی پر سوار ہو کر میں اور میرے عزیز واقارب اس معینہ مقام پر ندی کے دوسرے کنارے پہنچ گئے۔ ہمیں وہاں معالج کا کچھ دیر تک انتظار کرنا پڑا، کیوں کہ ہم سورج کے ٹھیک سر پر آنے سے کچھ پہلے ہی وہاں پہنچ چکے تھے۔

بالآخر وہ معلق ندی کے دوسرے کنارے پر ہمیں آتا دکھائی دیا۔ اس کے جسم پر کوئی قبض نہ تھی۔ سفید دھوتی اس نے ہندوستان طرز پر باندھی ہوئی تھی۔ دکن کے ہندو دھوتی اس طرز پر باندھتے ہیں کہ جس سے پانچامہ کے دوپائیچوں کی طرح دھوتی کے ڈوسھے ہو جاتے ہیں، جس سے چلنے پھرنے میں بہت سہولت دیتی ہے، اس کے سر پر ہندوستان طرز کی پگڑی بھی تھی۔ اس نے ایک ہاتھ میں ایک پودے کی پتوں والی ٹہنی پگڑی ہوئی تھی۔ ان دونوں اس ندی کا پانی اتراتا ہوا تھا۔ اس نے پیدل چل کر ندی پار کی اور ہمارے پاس پہنچتے ہی دونوں ہاتھ جوڑ کر کہتے "ہندوؤں کا سلام" کہا۔ پھر پوچھا کہ آپ میں سے کس کی داڑھ میں تکلیف ہے؟ اس پر میں آگے بڑھا۔ اس نے کہا: "بیٹھ جاؤ" میں بیٹھ گیا اور منہ کھول کر دائیں طرف کی داڑھ کی طرف اشارہ کیا۔

اس نے میرے آگے ایک سفید کپڑا بچھا دیا اور مجھے زور زور سے کھانسنے کے لیے کہا۔ اس کے کہنے پر میں کھانسنے لگا۔ اس پر وہ اپنے ساتھ لائی ہوئی ٹہنی کے کچھ پتے میرے دانتوں کے نزدیک لے گیا۔ سٹپے ہوئے پتے میرے دانتوں کے قریب پہنچے۔ دیر میں کراسی لٹھ گلابی رنگ کا ایک کینڑا جس کا منہ اور ہیٹ سیاہی مائل معلوم ہوتا تھا، تملانا ہوا میرے سامنے بچے ہوئے سفید کپڑے پر آگرا۔ اس نے مجھے بار بار زور سے کھانسنے کی تاکید کی، تاکہ دوسرے کپڑے اگر موجود ہوں تو وہ بھی باہر گر پڑیں، لیکن دہائی مقرر

خاکسار آج سے پندرہ سال قبل ریاست حیدر آباد دکن کے ایک ضلع کریم نگر میں رہتا تھا۔ وہاں اس دوران میں میری ایک داڑھ میں شدید قسم کا درد رہنے لگا۔ داڑھ کے قریب گوشت کا لوتھڑا متورم ہو کر نکل گیا۔ ابتدا میں تو وقتاً فوقتاً درد محسوس ہوتا تھا، لیکن اس کے بعد اس درد نے تسلسل اختیار کر لیا اور ساتھ ہی شدت بھی۔ پھر نوے دن کو چین نصیب ہوتا اور نہ رات کو نیند۔ ہر دم اور ہر لمحہ بے کلی کی سی کیفیت رہتی۔

پہلے تو ڈاکٹری علاج جاری رہا، لیکن بے سود۔ درد میں کوئی افادہ نہ ہوا۔ ڈاکٹر صاحب کا مشورہ تھا کہ ہمارے پاس تو داڑھ کے درد کا ایک ہی علاج ہو۔ وہ یہ کہ داڑھ کو اکھیر دیا جائے، لیکن مجھے یہ بات منظور نہ تھی۔ کیوں کہ ان ڈاکٹر صاحب کی تجویز اس مثل کے مصداق تھی کہ ————— نہ رہے بالس، نہ بچے بانسری ————— یعنی نہ داڑھ رہے گی، نہ درد رہے گا، مگر میں چاہتا تھا کہ ————— سانپ بھی مر جائے اور لاکھی بھی نہ ٹوٹے ————— یعنی داڑھ بھی بھی سلامت رہے اور درد بھی اڑ جائے۔

جس مکان میں ہم رہتے تھے، اس کے مالک نے ہمیں مشورہ دیا کہ قصبہ کتہ پٹی کے نزدیک ایک دھیر رہتا ہے۔ وہ ایک پتے کے ذریعے داڑھ کا کڑا کمال دیتا ہے، انھیں بھی ایسی تکلیف تھی، لیکن اس دلیسی معالج کے علاج کے بعد انھیں آرام آگیا تھا۔ دھیر دکن کے ہندوؤں کی ایک نیچ ذات ہے، جو اکثر جنگلوں سے قریب رہتے ہیں اور اکثر جنگلی پودوں اور جڑی بوٹیوں سے ہر قسم کی بیماریوں کا علاج کر لیتے ہیں۔

ہم نے مالک مکان کے ذریعے اس دلیسی معالج کو اطلاع دے کر دریافت کیا کہ ہم تمہارے پاس علاج کے لیے آئیں یا تم خود شہر آ جاؤ گے۔ اس نے جواباً کہلا بھیجا کہ میں علاج معالجے میں روزانہ اس قدر مصروف رہتا ہوں کہ مجھے زیادہ فرصت نہیں ملتی۔ اس لیے آپ ہی پرسوں فلاں ندی کے دوسرے کنارے تارو کے

مشرقی اطباء

۲ اگست ۶۶۲ء کے ”نیوزویک“ (امریکا) میں مندرجہ بالا عنوان سے ایک مضمون شائع ہوا ہے۔ یہ مضمون کئی اعتبارات سے دل چسپ اور قابل توجہ ہے، اس لیے ہم اسے اپنے تبصرے کے ساتھ سائل کر رہے ہیں۔
(ہمدرد صحت)

(اطمین = دس لاکھ) آبادی کی دیکھ بھال سے قاصر ہیں۔ اس آبادی کا بہت بڑا حصہ دیہاتوں میں آباد ہے۔ ڈاکٹری دان تھوگ نے جو کہ مغربی طب کے ماہر ہیں، جڑی بوٹی سے علاج کرنے والوں کی سخت جانی کے ثبوت میں ایک اور دلیل پیش کی ہے، وہ یہ ہے کہ ”اس کے مریض مغربی دواؤں کی قیمت ادا کرنے کی استطاعت نہیں رکھتے۔“

مشرقی اطباء کی دوائیں جو جڑوں، پھلوں، پھولوں، حسک پتوں، بارہ شگے کے سینگوں اور چیتے کی جڑوں پر مشتمل ہوتی ہیں، سستی بھی ہیں، اور بافراط بھی۔ اگرچہ بعض دواؤں کے متعلق یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ وہ کثیر التعداد بیماریوں میں نفع بخش ثابت ہوتی ہیں، لیکن اکثر دوائیں صرف اشتہا کو تیز کرنے اور بخاروں کو کم کرنے کے لیے تجویز کی جاتی ہیں۔ بوٹیوں سے علاج کرنے والے مشہور معالج اپنے جوشاندوں اور گولیوں کے محدود اثرات سے بخوبی واقف ہیں۔ چنانچہ پچھلے مہینے بوٹیوں سے علاج کرنے والے ایک معالج نے اعتراف کیا کہ ”ہمارے پاس جذام، سرطان، دق و سل، سرایت، استسقا یا فالج کے لیے کوئی خاص دوا نہیں ہے، اور مشرقی اطباء جو اس قسم کا دعو کرتے ہیں، وہ نرے عطائی ہیں۔“

دیس مصنوعات کی محدود افادیت کے باوجود ویٹ نام کی دیسی مصنوعات گولیوں اور مرہموں کی شکل میں سالانہ بیس ملین ڈالر کی قیمت کی فروخت ہو جاتی ہیں، اور بہ رقم مغربی دواؤں کی فروخت سے دگنی ہے۔ دیسی دواؤں کی صنعت بڑی سرگرمی سے اپنے کام کر رہی ہے۔ ان میں سے سب سے بڑے دواسار کارخانے میں سو کا کن ہیں اور یہ سولہ کم کی دوائیں تیار کرتا ہے۔ جن کو پانچ ہزار دیہاتی تاجر خوردہ فروشی کے طور پر فروخت کرتے ہیں۔ اس کارخانے کے مالک بوی کین ٹن نے پیرس میں تعلیم پائی ہے۔ ایک گفتگو میں اس

سیگون کی پہلوی سڑک کے تنگ و تاریک دفتر میں کچھلے ہفتے ایک نوجوان ویٹنامی ڈاکٹر ڈونھوڈوانگ سے مشورے میں مہنگ تھا۔ وہ کثرت اختلام کی شکایت کر رہا تھا، جس کو دنیا کے بعض حصوں میں مرض خیال کیا جاتا ہے۔ اس شکایت کے جواب میں معالج اس طرح سر ہلا رہا تھا جیسے وہ اس کی شکایت کو خوب بھی طرح سمجھتا ہے۔ اپنے سر کو بدستور ہلاتے ہوئے گوسفندی داڑھی والے معالج نے برلن مرناں کو اٹھایا اور اس میں سے ایک تھی بھر بھوری گولیاں اُٹدلیں۔ اس نے مریض کو بتایا کہ اس کی یہ شکایت مزاج میں گرمی بڑھ جانے کی وجہ سے ہے۔ ساٹھ سالہ معالج نے مریض کو ہدایت کی کہ گولیوں کو پانی میں جوش دے کر اور خفیف سانگ اضافہ کر کے پی لے۔

ڈاکٹر ڈوانگ ویٹ نام کے آٹھ ہزار مشرقی اطباء میں ایک ہیں جو بوٹیوں کے مقوی نسخوں سے قدیم طب کے اصول پر علاج کرتے ہیں۔ اگرچہ ملک کی مغربی رنگ میں رنگی ہوئی حکومت نے بارہا ان جڑی بوٹیوں سے علاج کرنے والوں کو اکھاڑ پھینکنے کی کوشش کی، لیکن قدیم طب کے عاملین نے بڑی آسانی کے ساتھ حکومت کے ہر وار کو ناکام کر دیا۔ ہر مرتبہ جب حکومت ان کو کچل ڈالنے کی کوشش کرتی ہے، ویٹ نام کے تمام اخبار متفقہ طور پر ان کی حمایت پر قلم جلتے ہیں۔ ایک ادارہ میں کہا گیا ”ممکن ہے کہ بعض حاد امراض میں مغربی طب بہت مفید ثابت ہوئی ہو لیکن اکثر مقامی امراض کو جڑی سے اکھیرنے کے لیے لوگوں کو ناچار وقت کی آزمودہ، قدیم طب کی طرف رجوع کرنا پڑتا ہے۔“

عام تاہید: مشرقی اطباء کو عوام کی زبردست تائید حاصل ہونے کی وجہ بہت صاف اور سیدھی ہے۔ جڑی بوٹیوں سے علاج کرنے والے اطباء مغربی تعلیم یافتہ ڈاکٹروں کے مقابلے میں دس گنا زیادہ ہیں۔ مغربی طب کے ڈاکٹر ملک کی چودہ ملین

لے بتایا، ”میری کم قیمت دوائیں کسانوں اور مزدوروں میں فروخت ہوتی ہیں جنہیں طبی امداد اور نگرانی کی ضرورت ہے لیکن وہ افلاس کی وجہ سے ڈاکٹروں کے پاس نہیں جاسکتے۔ میری دوائیں قدرت کا عطیہ ہیں۔“

ڈاکٹروں کا سب سے زیادہ چلتا ہوا تحفہ ”کاچرٹ تیل“ ہے، جو ایک دلدل میں پیدا ہونے والے درخت سے حاصل کیا جاتا ہے۔ اس سبز سیال کو پھیر پھڑکے کے امراض میں سونگھا جاتا ہے۔ جلدی خرابیوں میں جلد پر مالش کی جاتی ہے اور سوزہ مضمی کے لیے لگھا جاتا ہے۔

یہ فن قدیم ہے اور مشرقی معالج کی بہت سی عطائیں دوائیں جدید ڈاکٹر کے بیگ میں بھی اپنی جگہ بنا چکی ہیں۔ ایک مغرب میں تعلیم یافتہ ڈپ نامی معالج نے کہا، ”بھول جانا ہماری فطرت ہے۔ کیا یہ واقعہ نہیں ہے کہ چینی سور کے بالقراس سے دوا بنی کا علاج کرتے تھے (جس میں انسولین پائی جاتی ہے)؟ ہندوستانوں نے فشار الدم کے علاج کے لیے سرین ٹیریا پودے کو دریافت کیا (جس میں ریزرین ہے) اور یہ کہ ایف ڈی او گلیسر (جس سے اینڈرین نکالی جاتی ہے) فیقہ لٹفس کی خاص دوا ہے؟“ نیوزویک ۲۷ اگست ۱۹۶۲ء

ہمارے درصحت : مغربی مقالہ نگاروں کی اب شدت و کثرت کے ساتھ

یہ عام روشن ہو گئی ہے کہ وہ مشرق کی ہر شے کو ہدف بنا رہے ہیں اور مشرق کی ہر روایت کو تباہ کر ڈالنے کے درپے ہیں۔ مشرقیوں کا وہ مذاق اڑاتے ہیں، اور مشرقیت کی اہمیت ان کا شیوہ بن چکا ہے۔ ان کی تیر اندازوں سے مذہب بچا ہے اور نہ ہندیزم۔ اخلاق بچے ہیں نہ ہنر۔ یہ مغربی مقالہ نگاران سب کو طعنا میٹ کر دینے کے درپے ہیں اور اس مغربیت کو ہر ملک و مذہب پر ٹھونسنا چاہتے ہیں، خود جس کی ہر شے تیرہ دتا رہے، اور خود انہی کے مفکرین اس کی انتہائی ہستی کے شاک کی ہیں۔

اس مختصر مگر پر معنی مقالے میں مقالہ نگار ایک طرف معالج کے لیے کیرے کی داڑھی کی پستی کس کس کی مشرقی شخصیت کو گردا ہاؤ اور دوسری طرف وہ ایک فن کے حامل کو جاہل بتا رہا ہے۔ پھر وہ قدیم طریقہ علاج پر مسخر کرنا ہے اور اپنے قارئین کو یہ بتانے کی کوشش کرتا نظر آتا ہے کہ قدیم طریقہ علاج بخدا تارے اور بھوک بڑھانے کے سوا اور کچھ نہیں، ادا جوت کرتا ہے کہ اس کے باوجود یہ علاج رائج ہیں، اس کے بعد وہ امریکی تاجروں کو تحفہ

کرتا ہے کہ قدیم دوائیں وراث نام میں سالانہ تیس ملین ڈالر کی پک جاتی ہیں، اور تم پڑے سو رہے ہو، اور اس مارکیٹ پر قبضہ نہیں کرتے! اور مقالہ میں وہ راہیں دکھاتا ہے کہ قبضہ کھانے کے ذرائع کیا ہو سکتے ہیں یعنی یہ کہ دوائیں سستی کرو، دیہات میں پھیل جاؤ۔

یہ مغربی مقالہ نگار کثرت اختلاص کو مرض نہیں سمجھتا، اور اسے ہیجان مزاج کا نتیجہ نہیں گردانتا، اور اس وقت یہ بھول جاتا ہے کہ اس کے ہاں زنا کی سہولت اور کثرت ہے۔

وہ مشرقی معالج کا اعتراف فرمے چھاپتا ہے کہ ان کے ہاں جذام، سرطان، دق و سیل، مریت، استسقا یا فالج کے لیے کوئی خاص دوا نہیں ہے، اور یہ نہیں سوچتا کہ طب مغربی کے پاس ان امراض کے قطعی اور شافی علاج کے بارے میں اس سے بھی یہی سوال کیا جاسکتا ہے، کیا طب مغربی ان امراض کا کوئی بھی قطعی علاج پیش کرتی ہے؟

مغرب سے یہ توقع نہیں کی جاسکتی کہ وہ مشرق پر وار کرنے سے کسی موقع پر بھی چو کے گا، لیکن کیا مشرق والے اپنی مشرقیت اور اپنی مشرقی روایات کو اسی طرح پامال ہونے دیں گے؟ کب تک؟ اس وقت تک کہ جب مشرق مشرقی نہ رہیں گے؟ اور مغرب ان کو منہ نہیں لگائے گا؟

بیداری کا وقت کب آئے گا آخر؟

بقیہ: داڑھ کے درد کا عجیب غریب علاج

میرے بار بار کہنے پر مزید کیرے نہ گرے۔ تب اس نے مجھے ہدایت کی کہ اپنے پائیں ہاتھ کی شہادت کی انگلی سے اسے مار دو۔ چنانچہ میں نے ایسا ہی کیا۔ پھر اس نے ایک پتہ مسل کر میرے منہ میں درد والی داڑھ کے ساتھ رکھ دیا۔ اس کے بعد مجھے آج تک داڑھ میں درد کبھی نہیں ہوا۔

اس دسی معالج کے لائے ہوئے پتے اردو پانچ (۵) کے ہند سے جیسے تھے۔ ان کا مرکز و معلوم ہوتا تھا میں نے اس سے اس پتے کا نام دریافت کیا۔ اس پر اس نے جوابا کہا، ”صاحب، اگر آپ جیسے لوگوں کو بھی اس کا نام معلوم ہو گیا، تو آپ ہمارے پاس علاج کے لیے کیوں کر آسکیں گے؟ اور ہمارا بھوکا پیٹ کس طرح اس کے گا؟ اس دسی معالج نے اس علاج کے صرف چار آئے لیے، اور جس سمت سے تھا، اسی سمت ہنسی خوشی واپس چلا گیا۔ میں آج تک اس بات پر حیران ہوں کہ ا پتے میں خدا جانے کس قسم کی کشش تھی کہ اس کی بو کیلے فوراً اس کی طرف کھینچا جلا۔“

آرزوئے درازی عمر

— درازی عمر کا اصل سبب مذہب ہے —

غصے کو زیر کرنے کی کوشش کیجیے

فکر فردا میں نہ گھلیے

فیاضی، دوستی، محبت و انسانیت کو دستورِ عمل بنائیے

جناب حکیم حبیب الرحمن دہلوی

(۱) آلاتِ ہضم بالکل صحیح اور توانا ہونے چاہئیں، عمدہ معدے کے بغیر کوئی شخص درازی عمر کو نہیں پہنچ سکتا۔

(۲) سینہ چڑا چکلا ہو اور آلاتِ تنفس کشادہ۔ یہ کیفیت چوڑی اور بھری ہوئی چھاتی سے بخوبی معلوم ہو سکتی ہے۔ انسان میں زیادہ عرصے تک دم کشی کی طاقت، پاٹ دارا آواز اور زکام یا کھانسی سے محفوظ رہنا درازی عمر کے اسباب ہیں۔

(۳) جس شخص کی نبض ایک منٹ میں سو بار چلتی ہے، اس کی زندگی اس شخص کی بہ نسبت جلد ختم ہو جائے گی جس کی نبض ایک منٹ میں صرف پچاس دفعہ حرکت کرتی ہے۔ چنانچہ جن لوگوں کی نبض تیز ہو، جن پر ذرا سی پریشانی سے ہول سوار ہو جاتا ہو اور دل دھڑکنے لگتا ہو، وہ درازی عمر کے خوش نصیب یا تندرست نہیں کہے جاسکتے کہ ان کی تمام عمر ایک مسلسل بخار میں گزرے گی۔

(۴) معنوی قوت کی کافی مقدار مزاج کی نیکی و سلامتی، سکوت و وقار، نظم و ضبط اور موروثیت ہمارے تمام حرکات و سکنات میں ضروری ہیں۔ ہماری زندگی کا قیام اور درازی عمر انہی صفات پر منحصر ہے۔ جسمانی قوتوں کا اعتدال اور عام اعضاء میں ان کی مساویانہ و موزوں تقسیم ایک صحت مند اور خوش گوار زندگی کا جزو و لاینفک ہے۔

زندگی فطرت کا ایک بیش قیمت عطیہ ہے، اور اسے خوبی و خوش اہلوی سے بسر کرنا بنی نوع انسان کا اولین فرض۔ اگر ہم اسے بیش پا افتادہ چیز سمجھ کر اس کی ناقدری کریں گے تو وہ اپنی تمام نعمتوں اور برکتوں کا دروازہ ہم پر بند کر دے گی اور فطرت بھی ہمیں ناشکر قرار دے کر اپنا یہ عطیہ جلد سے جلد ہم سے واپس لے لے گی۔ اتفاقات و حوادث سے قطع نظر آدم کا جو نوبت جگر عربطی کو پہنچنے سے پہلے اس دنیا سے اٹھتا ہے، وہ کسی نہ کسی معنی میں زندگی سے بے اعتنائی برتنے کے جرم کا مرتکب ہوتا ہے، جس کی پاداش میں فطرت اپنا یہ عطیہ اس سے قبل از وقت چھین لیتی ہے۔

اگرچہ ہم اپنی مدتِ حیات کا ٹھیک ٹھیک اندازہ نہیں کر سکتے لیکن کچھ خاص خاص قاعدے ایسے ضرور ہیں، جو درازی عمر کی پیش بینی کے طور پر مقرر کیے جاسکتے ہیں بعض لوگ زندگی کی دوڑ کے میدان میں کیل کانٹے سے لیس ہو کر اترتے ہیں۔ اس کے برعکس بعض حضرات کی نازک اندامی سفرِ حیات میں ان کے پاؤں کی زنجیریں جاتی ہے، لیکن ایسے لوگ بھی اپنی صحت کی مسلسل نگرانی کرتے رہیں تو اپنی جسمانی کمزوریوں اور معذوریوں پر قیابو پاکر درازی عمر کی منزل تک پہنچ سکتے ہیں۔ درازی عمر کی عمارت جن بنیادوں پر استوار ہوتی ہے، وہ ماہرین کی نیاں میں مختصراً یہ ہیں،

تندرست والدین کی اولاد اور موثری امراض سے پاک و صاف ہونا۔
بائیں میں جو عمر کو دراز کرتی ہیں۔ خوش طبعی اور شگفتہ مزاجی قناعت اور استغناء
بھی درازی عمر کا سبب ہیں۔ چڑچڑی اور غموم طبیعتیں زندگی کے بوجھ سے در
جاتی ہیں اور انھیں درازی عمر نصیب نہیں ہوتی۔ جو لوگ اپنی توانائی کو کثرت
مطالعہ میں صرف کرتے یا کسی اور دائمی محنت میں لگے رہتے ہیں، انھیں بالعم
ضعیف العمری سے محروم رہنا پڑتا ہے۔ مشہور مصنفین میں سے جو گنتی کے لوگ
طویل العمر گزرے ہیں، ان کی درازی عمر کی وجہ آسودہ طبعی اور خوش مزاجی بہ
کی گئی ہے۔

اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ رئیسوں، بڑے آدمیوں اور زیادہ دوائیں اس
کرنے والوں کو ضعیف العمری کا منہ دیکھنا نصیب نہیں ہوتا، لیکن جو لوگ
خطر خواہ ورزش کرتے ہیں، گھلی ہوا میں رہتے ہیں، جن کی غذا سادہ اور فلیز
ہے، وہ بلاشبہ زندگی کی نعمتوں سے زیادہ عرصے تک منتفع ہوتے ہیں۔

ایک ادب بات قابل غور ہے کہ درازی عمر بہت کچھ انسان کے پیٹے پر
ہے۔ مضر صحت پیٹے عموماً انسان کو ہلاک کر ڈالتے ہیں۔ اگرچہ بعض دست کار
گزرے ہیں، جنھوں نے سویر سے زیادہ اس دنیا میں زندگی گزاری ہے
عام طور پر کاشت کار، باغبان اور دیہاتی مزدور زیادہ عرصے تک زندہ نہ
پیادہ سپاہی جو جنگ کے خطرات سے بچ جاتے ہیں، طویل العمر ہو کر مرتے۔
سپاہی عموماً قوی اور زور آور ہوتے ہیں، اور چوں کہ باقاعدہ زندگی بسر کر
اس لیے ان کی عمر کو دراز ہونے کا زیادہ موقع ملتا ہے۔ اس کے برعکس
اور خلاف قاعدہ زندگی بسر کرنے والے جلد موت کا شکار ہو جاتے ہیں
یہ امر اہل محوطہ رہے کہ درازی عمر کو صرف اوسط درجے کی ورزش
نہیں دیتی، بلکہ مشقت بھی، اگر سخت قسم کی نہ ہو تو ویسا ہی مفید اثر پہنچ
بہت سی مثالیں ایسی بھی دیکھنے میں آئی ہیں کہ بعض لوگوں نے سو سال کو
گیہوں کا ٹھوسا تیار کیا اور سخت مشقت میں مصروف رہے، لیکن
صحت کو کچھ نقصان نہ پہنچا۔

یہ بات اور یاد رکھنے کے قابل ہے کہ بہت سے لوگوں نے جو
کو پیٹے، ازدواجی زندگی کو تجربہ کی زندگی سے کہیں بہتر خیال کیا، اور اپنے
سی اولاد چھوڑ گئے۔ یہ بات ابھی تحقیق طلب ہے کہ تجربہ کی زندگی بہتر
ہے یا بے قاعدہ باتوں کے لیے تحریک دیتی ہے، یا انسان کے مزاج کا

(۵) دن بھر کی ذہنی و جسمانی مشقت سے جو تھکان پیدا ہوتی ہے، اس کا ازالہ
اور مختلف فکری و عملی اشغال میں جو قوتیں خرچ ہوتی ہیں، ان کی بازیابی و بحالی، اس
طرح کہ آنے والے دن کے کام کاج کے لیے جسم میں مزید چستی و توانائی پیدا ہو جائے۔
یہ بات موقوف ہے عمدہ ہاضمے اور خون کے چُپ چاپ اور یکساں دوران پر۔ ساتھ
ہی آنتوں کی قوتِ جاذبہ اور غدودِ دہلی کے افرازات کی باقاعدگی بھی زندگی اور صحت
کے قیام کے لیے ضروری ہیں۔

(۶) تمام جسم میں یکساں اور بے عیب مطابقت ہونی چاہیے۔ جب تک جسمانی
ساخت میں یکسانی نہ ہوگی، قوت و حرکت میں یکسانی کا تصور نہیں کیا جاسکتا، اور
یہ وہ صفت ہے جس کے بغیر کوئی انسان پرانہ سالی کو نہیں پہنچ سکتا۔ اس کے
علاوہ نامکمل ساخت سے مقامی امراض کو جنم لینے کا موقع بڑی آسانی سے حاصل
ہو جاتا ہے، جو ہلاکت کا باعث ہو سکتا ہے کسی نے نہ دیکھا ہوگا کہ کوئی حد سے زیادہ
مؤثر شخص درازی عمر کی نعمت سے فیض یاب ہوا ہو۔

(۷) جسم کا کوئی عضو اور کوئی آنت کم زور نہیں ہونی چاہیے، ورنہ بہت سے
امراض لاحق ہو سکتے ہیں، اور ان میں سے کوئی نہ کوئی ہلاکت کا سبب بن سکتا ہو۔

(۸) جسم کی ساخت درجہ اعتدال میں ہونی چاہیے، تاکہ مضبوطی و پائیداری
حاصل رہے۔ درازی عمر کے لیے جسمانی استحکام بہت مفید اور ضروری ہے، لیکن
اس کے ساتھ قلب کا مضبوط ہونا بھی لازم ہے، تاکہ ذہنی حوادث جسمانی عمارت
کی بنیادیں متزلزل نہ کر سکیں۔

انسانی عمر کو بڑھانے والے اسباب کے سلسلے میں ماہرین کا مشاہدہ ہوگا
جو لوگ گٹھے ہوئے جسم اور درمیانی قد کے ہوتے ہیں، ان کے متعلق درازی عمر کی
امید کی جاسکتی ہے۔ دراز قامتی ہمیشہ بعض اعضائے جسم کے غیر مناسب نشوونما
سے ہوتی ہے، جس کی بنا پر جسم میں لازماً کم زوری اور بیماری پیدا ہونے کا میلان
رہتا ہے۔ دراز قامت لوگوں میں ایک اور عیب یہ ہے کہ ضعیف العمری میں ان
کی کمر جھک جاتی، جس سے ان کا سینہ سکڑ جاتا ہے اور وہ بے نگلہنی سے سانس
نہیں لے سکتے۔ اس کے برعکس چھوٹے قد کے لوگ اپنے آب و سیدھا رکھنے میں
کوئی دشواری محسوس نہیں کرتے اور قد قوی طور پر زیادہ مستعد ہوتے ہیں، جس
سے حیوانی قوتیں بالکل صحیح حالت میں رہتی ہے۔ پست قامتی میں صرف ایک
نقصان ہے، اور وہ یہ کہ اس کے ساتھ قریب اندامی لگی ہوتی ہے، جو عموماً انسان
کو درازی عمر کی منزل تک نہیں پہنچنے دیتی۔

پڑ جاتی ہے۔

(۱۱) اپنی زندگی کا کوئی مقصد متعین کرو۔ جو شخص بے مقصد زندگی گزارتا ہو، وہ عرصہ دراز تک زندہ نہیں رہتا۔

(۱۲) زندگی کا شریک ضرور پیدا کر دیں، لیکن قبل از وقت نہیں۔

بیش بہا مشورے

اس سلسلے میں حکما کے بیش بہا مشورے بھی سننے اور عمل کرنے کے قابل ہیں یہاں ہم انھیں اختصار کے ساتھ بیان کرتے ہیں۔

(۱) سب سے پہلے اپنے غصے کو زیر کرنے کی کوشش کرو۔ جو شخص ہر وقت غصے کی لہروں میں بہتا رہتا ہو، وہ اعتدال سے خارج ہوتا ہے، اور اس وجہ سے اس کی طبیعت کو چین اور آسودگی نصیب نہیں ہو سکتی، جو درازی عمر کے لیے شرط اول ہے۔ غصے سے معنوی قوتوں کا تخریب بہت بڑھ جاتا ہے اور غصہ کرنے والے کے جلد ہلاک ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔

(۲) لوگوں کا خیال ہر وقت زندگی کی طرف لگا رہنا چاہیے، وہ لے عیش، عشرت کا سامان نہ سمجھیں، بلکہ کمال حاصل کرنے کا ذریعہ خیال کریں، اور چونکہ ہماری زندگی اور صحت کا منشا بہت بلند اور ایک علاقوت کے تحت ہے، اس لیے ہمیں اس عقیدے سے دور نہیں جانا چاہیے، جسے متقدمین توکل مانی سے تعبیر کرتے چلے آئے ہیں۔ اس عقیدے سے ہمیں زندگی کی معمول بھلیوں میں راستہ تلاش کرنا آسا ہو جائے گا اور وہ تمام آفتیں ایک طرف ہو جائیں گی، جو ہمارے اطمینان قلب پر خلل انداز ہوتی ہیں۔

(۳) جب تک زندہ رہو، سوچ سمجھ کر زندگی گزارو۔ ہر دن کو اس طرح کاہ میں لاؤ، گویا وہ تمہاری زندگی کا آخری دن ہے۔ کل کا کچھ خیال نہ کرو۔ وہ لوگ بڑے بد نصیب ہیں جو آئندہ باتوں کے غم میں گھلا کرتے ہیں اور کل کی فکر میں آج کا راحت سے محروم ہو جاتے ہیں۔ موجودہ وقت آئندہ زمانے کا باپ ہے۔ جو شخص ہم دن اور ہر گھنٹے کو تجویز میں لاتا ہے، وہ رات کو خوب چین سے پاؤں پھیلا کر سوتا ہے، گویا اس نے اپنی زندگی قابل قدر طور پر گزاری ہے اور اپنے اصل مقدا کو ٹھیک پورا کیا ہے، جو فی الحقیقت اگلے دن کی عمدہ بنیاد ہے۔

(۴) ہر واقعے کا بالکل ٹھیک اندازہ کر لیا کرو۔ تمہیں معلوم ہو جائے گا کہ دنیا میں بہت سی مصیبتیں ذاتی غلطیوں کی وجہ سے آتی ہیں، خواہ کوئی غلط حال ہو یا بد عنوانی۔ لہذا آنے والی مصیبت کو پہلے سے سوچ لینا چاہیے۔ جو شخص

ہے، جو درازی عمر کے خلاف ہے لیکن یہ امر ضرور تحقیق ہو چکا ہے کہ جو لوگ درازی عمر کو پہنچے ہیں، ان میں شادی شدہ لوگوں کی تعداد کئی گنا زیادہ ہے۔

درازی عمر کے خواہش مندوں کے لیے ذیل کے قاعدے بیان کیے جاتے ہیں، جن پر عمل کر کے اپنے مقصد کو پہنچ سکتے ہیں:

(۱) ہر کام، خصوصاً کھانے پینے میں زیادتی سے پرہیز کرو!

(۲) جینے کے لیے کھاؤ، کھانے کے لیے نہ جیو! غذا ہمیشہ ایسی انتخاب کرو، جو

مفید صحت ہو اور تن درستی کو نقصان نہ پہنچائے۔

(۳) تازہ ہوا کو اپنا بہترین دوست سمجھو۔ اس کی حیات بخش آکسیجن دن بھر سونگتے رہو، اور رات کو جب کمرے میں سوؤ تو کھڑکیاں کھول کر سوؤ۔ ایک کھڑکی تمہارے بستر کے عین اوپر ہونی چاہیے۔ موسم سرما میں بھی اسی قاعدے کی پابندی کی جائے۔ درازی عمر کا ایک بہت بڑا نکتہ ہے۔

(۴) دل اور جسم کو صاف رکھو۔ عبادت سے دوسرے دوج پر صفائی ہو۔ صفائی ایک مستحکم طلحہ ہے، جس میں بیماری داخل نہیں ہو سکتی۔

(۵) اپنا دل تنگ نہ کرو اور کبھی رنج کو اپنے پاس نہ پھٹکنے دو۔ میں جانتا ہوں کہ یہ نصیحت تمہیں خشک فلسفہ معلوم ہو گا اور اس کی تلقین اس پر عمل کرنے سے ہزار درجے آسان بھی ہے تاہم میں نے رنجیدہ طبیعتوں کو دیکھا ہے، جنہوں نے کڑم کڑم کر اور گھل گھل کر اپنی صحت کو خاک میں ملا دیا۔ رنج سے بڑھ کر انسانی زندگی کا دشمن اور کوئی نہیں۔

(۶) محنت کو اپنا شعار بناؤ اور مجبوری سے نفرت کرو۔ مجبور انسان کبھی سو سال کی عمر تک نہیں پہنچتا۔

(۷) سواری اور شکار کا شوق رکھو۔ شوقین طبیعت کا انسان بڑھاپے کے ضعف سے نہیں مرتا۔ چونکہ ایسے لوگوں کی تفریح طبع کے لیے کوئی نہ کوئی راحت بخش مشغلہ رہتا ہے، اس لیے ان کا دل ہر وقت جوانی کی ترنگ محسوس کرتا ہے۔

(۸) روزانہ کھلے میدان میں ورزش کیا کرو۔ مگر اعتدال سے باہر کبھی قدم مت رکھو!

(۹) وقت پر سویا کرو اور کھنٹ آسودگی کے ساتھ اپنی نیند پوری کیا کرو۔

(۱۰) غصے سے پرہیز کرو۔ یاد رکھو غصے کا ہر حملہ زندگی کو تھوڑا بہت کوتاہ کر دیتا ہے، اور ایک دم مشتعل ہو جانے سے بعض اوقات زندگی ہلاکت میں

انسان اپنے آس پاس والوں کو خوش رکھے گا، اسی قدر اُسے خود بھی آسودگی و مسرت نصیب ہوگی۔

(۶) دل میں قناعت و آسودگی پیدا کرنے کے لیے اُمید سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں ہے۔ شخص اپنی زندگی میں اُمیدیں لکھتا ہے، اسے درازی عمر کا نکتہ معلوم ہو گیا ہے اور یہ خیالی بات نہیں، بلکہ امر واقعی ہے۔ اس موقع پر میرا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہماری اُمید صرف موجودہ زندگی تک محدود ہوں۔ نہیں! بلکہ ان کا سلسلہ قریب سے آگے تک ہونا چاہیے۔ میرے خیال میں رُوح کے غیر فانی ہونے کا عقیدہ ایسی زبردست اُمید ہے کہ اس سے ہماری زندگی بڑی بیش قیمت اور بھول کی طرح ہلکی ہو گئی ہے۔ اس بارے میں ہر عقل مند کہہ سکتا ہے کہ درازی عمر کا اصل سبب مذہب ہے۔ مذہبی احکام کی پابندی سے نفسانی جذبات مغلوب ہو جاتے ہیں نفس کشی کو ترقی ہوتی ہے۔ اندرونی سادہ بڑھ جاتی ہے۔ اور یہ تمام اسباب درازی عمر کے ہیں۔ خوشی بھی انسان کے لیے حیات سے کم نہیں ہو سکتا انسان کو یہ نہ خیال کرنا چاہیے کہ ہمیشہ سے واقعات و حادثات ہمارے اُمید کے موافق ظہور میں آتے رہیں گے، بلکہ ہمیں حتی المقدور ہر موقع کو مسرت آفرین اور راحت بخش بنالینا چاہیے۔

(بشکریہ کوہستان)

بارک عقل رکھتا ہے، وہ خارجی حوادث سے بالکل محفوظ رہتا ہے۔ ایک حکیم کا قول ہے: "دانائی، راحت کا ذریعہ ہے، اور بلذوقی، مصیبت کا سامان! خدا پر توکل کیے بغیر جتنی راحت نصیب نہیں ہو سکتی۔ ہمیں سمجھنا چاہیے کہ تمام واقعات ہماری بہتری کے لیے پیش آتے ہیں۔ کسی حال میں بھی مبر و فناء کا دامن چھوڑنا انتہائی نادانی ہے۔"

(۵) انسان کو چاہیے کہ اپنے ہم جنسوں پر اعتماد و اعتبار کرے اور نیک صفات مثلاً فیاضی، دوستی، محبت اور انسانیت کو اپنا دستور العمل بنائے۔ جب تک کسی انسان کی بدی اچھی طرح پایہ ثبوت کو نہ پہنچ جائے، اسے نیک خیال کرنا چاہیے، اور بدی کی تحقیق کے بعد بھی یہی سمجھنا چاہیے کہ اس سے غلطی ہو گئی ہے اور وہ ہمارے رحم و سمدردی کا مستحق ہے۔ ہمیں اس سے حقارت کا برتاؤ نہیں کرنا چاہیے اگر انسان جہالت، غلط خیالی اور غلط دل چیمپیوں میں مبتلا نہ ہو تو اس کی نیکی میں کیا شبہ ہو سکتا ہے۔ افسوس ہے اُن لوگوں پر جو اس فلسفے کو مانتے ہیں کہ کسی کو قابلِ اعتماد نہ سمجھنا چاہیے، اُن کی زندگی جھگڑوں سے کبھی خالی نہیں رہتی۔ ایک وقت انہیں اپنی حفاظت کے لیے لو پا پڑتا ہے اور دوسرے وقت وہ خواہ مخواہ دوسروں سے آڑھلے ہیں۔ خوش مزاج، اہل اطمینان قلب کا انہیں کبھی متحد دیکھنا نصیب نہیں ہوتا جس قدر



نزلے کا کامیاب ترین علاج

نزلے سے نجات پانے کے لئے دیم کے استعمال کی ضرورت نہیں بلکہ جوشاندہ ہی کافی و شافی ہے جس نے صد ہا برس سے چودہ سو سے زیادہ مریضوں کو فائدہ پہنچایا اور کبھی کسی نیک نامی پر حریف نہ آیا۔

اب ہندو نے جوشاندہ کے تمام مفادات کو کینٹن خوراکیں کی صورت میں صاف ستھرے پکٹیوں میں بند کر دیا ہے جو استعمال کے لئے ہر گز ہمارے مل نکلے ہیں۔



نزلے کا موثر اور بے ضرر علاج

جوشاندہ

اب صاف ستھرے پکٹیوں میں بند ہر جگہ ملتا ہے



”میں کلفت و مصیبت کی زندگی گزار رہا ہوں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ گزشتہ دو سال سے میں نے لوگوں سے ملنا جلنا قطعی منکر کر دیا ہے کیوں کہ میں اپنے ملاقاتیوں اور دوستوں سے باتیں کرنے سے معذور ہوں۔ میں اونچا سننے لگا ہوں“ میٹھون کے ان الفاظ سے، جو انھوں نے اپنے ایک دوست کو لکھے تھے، اس تکلیف دہ حقیقت کا انکشاف ہوتا ہے کہ جو لوگ پہلے ہیں، ان کی زندگیاں کس قدر ہولناک ہوتی ہیں۔ یہ صورت حال نغمہ نگار میٹھون کے زمانے میں ناقابل علاج تھی لیکن آج نئی ترقیوں اور چھوٹے خصوصی آلات کی ایجادوں کی بدولت ایک شخص کے مطابق وہ تیس لاکھ امریکی ڈالروں سے کم قیمت کے شکار ہیں، انسانی گفتگو دوبارہ سن سکتے ہیں اور وسطی سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔



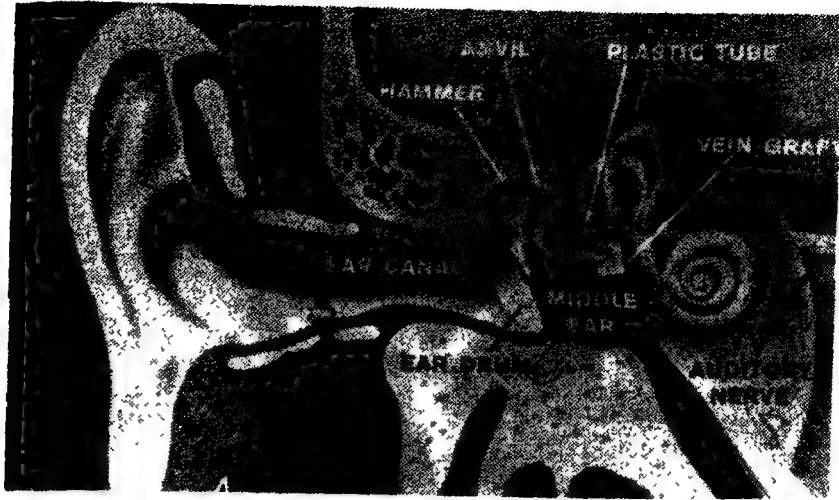
کان کے درمیانی حصے کی رکاب نہا ہڈی جو بلا شک کی ایک چھوٹی سی ہڈی کی نیچے دکھائی گئی ہے۔ اس کی دباؤ پتہ کے ڈویروں کے برابر ہے۔ بلا شک کی یہ ہڈی رکاب نہا ہڈی کی جگہ استعمال کی جا سکتی ہے۔

قوتِ سامعہ کی بحالی

جنسٹڈ میری لینڈ، میں امریکی کورسج کے جہاز میں ٹاکٹر ایک مریض کے کان کے پرنے کا خوردبین کی مدد سے آپریشن کر رہے ہیں۔



کان کے اندرونی حصے۔ آواز سے ہوا میں پیدا ہونے والی لہریں جب بیرونی حصے میں کان کے پردے سے ٹکراتی ہیں تو اس میں ارتعاش پیدا ہوتا ہے۔ کان کے درمیانی حصے کی دو ہڈیاں، (جنھیں اصطلاح میں ”ہتھوڑی“ اور ”سنڈرائز“ کہتے ہیں)، اس ارتعاش کی کیفیت میں اضافہ کرتی ہیں اور کان کی رکاب نہا ہڈی میں، جسے ”اسٹریپ“ کہا جاتا ہے، ارتعاش پیدا کرتی ہیں۔ یہ ہڈی کان کے اندرونی حصے سے متصل ہوتی ہے۔ اس طرح صوتی لہریں کان کے اندرونی حصے تک، جہاں سنی عصب ہوتا ہے، پہنچ جاتی ہیں۔ اگر اسٹریپ، جو نرم و نازک ہوتی ہے، اور اس کا قطر ایک خلال کے برابر ہوتا ہے، کسی مرض سے متاثر ہو جائے تو جزوی یا مکمل طور پر پہلے پرنے کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر اس ہڈی کی جڑ کا حصہ غیر معمولی طور پر تنہا رہ جائے کہ اس میں ہتھوڑی کی کیفیت نہ پیدا ہو سکے تو کبھی جزوی یا مکمل طور پر پہلے پرنے کی شکایت پیدا ہو جائے گی۔ آخر الذکر صورت کان کی ایک عام بیماری ہے، جو ممکن ہو جزوی ہی ہو۔ یہ بیماری مردوں کی بہ نسبت عورتوں میں زیادہ ہوتی ہے اور عام طور پر یہ اٹھارہ سال اور چالیس کی دہائی میں عورتوں کی ہر کان کی اس بیماری کا پتہ یورپ اور امریکا کے ڈاکٹروں نے ۱۸۰۰ء کے بعد کے سالوں میں ہی چلا دیا تھا۔ اسی صدی کے ختم ہونے تک یورپ اور امریکا کے ڈاکٹروں نے عمل جراحی کے ذریعے اس مرض کا علاج کرنے کی کوشش کی۔ وہ یا تو رکاب نہا ہڈی کو توڑ ڈالا ساکٹ کر ارتعاش کے قابل بنادیتے تھے یا بالکل ہلکا ہلکا دیتے تھے اس زمانے میں آلات جراحی بھی اتنے عمدہ نہیں ہوتے تھے جتنے کہ آج ہیں جراثیم کش دوائیں بھی ایجاد نہیں ہوئی تھیں اس کا نتیجہ یہ ہوتا تھا کہ بیشتر صورتوں میں عمل جراحی ناکام ثابت ہوتا تھا چنانچہ کان کے درمیانی حصے پر عمل جراحی کو بڑی حد تک



ما کر دیا گیا۔

۱۹۶۱ء میں کان کی مذکورہ بیماری کے علاج میں ایک بنیادی تبدیلی ہوئی۔ نیپیا راک ڈاکٹر جولیٹس پیرٹ نے عمل جراحی کا ایک نیا طریقہ دریافت کیا۔ وہ اس نئی کان کے درمیانی اور اندرونی حصوں کو منقسم کرتی ہے، ایک سوراخ کو دیتے تھے اس سوراخ کے ذریعے صوتی لہریں رکاب نما ہڈی کے توسط کے بغیر براہ راست تمام معی اعضاء تک پہنچنے لگتی تھیں۔ اس طریقہ علاج سے تقریباً ۸۰ فی صد مریض چھے ہو جاتے تھے۔ ڈاکٹر جولیٹس پیرٹ کی دریافت کے ۱۳ سال بعد ۱۹۷۴ء میں ڈاکٹر سیوکیل رڈون نے کان کی بیماری کے علاج کے لیے عمل جراحی کا ایک بہت ہی آسان طریقہ ایجاد کیا۔ انھوں نے پردہ گوش کو موڑ کر اور کان کے قسے کے اوپری سرے پر دیاؤ ڈال کر اس کو اتنا ڈھیلا کر دیا کہ اس میں ہتھ اڑ پیدا ہونے لگے۔ ہتھ اڑ کے پیدا ہونے سے نقل سہا عت دور ہو گیا۔ یہ طریقہ جراحی اتنا آسان اور معمولی تھا کہ اگر پھر نقل سہا عت کی شکایت ہو جائے تو دوبارہ عمل جراحی کیا جا سکتا تھا۔ خود بین کے ذریعے کیے جانے والے عمل جراحی کی دریافت سے ڈاکٹر سیوکیل رڈون کی دریافت شدہ تکنیک اور بھی قابل اعتماد ثابت ہوئی۔ چنانچہ ان چاروں ڈاکٹروں کو جو کانوں پر عمل جراحی کرتے ہیں کان کی ہڈی میں سوراخ کرنے کے مشکل اور نازک عمل جراحی کے طریقے سے نجات مل گئی۔

خوردینی عمل جراحی کی ترکیبیں معلوم ہو جانے سے عمل جراحی کے ماہروں کو کان کے پیچیدہ اور پوشیدہ حصوں تک دسترس حاصل ہو گئی ہے اور وہ زیادہ اعتماد کے ساتھ کان کے اندرونی حصوں میں عمل جراحی کر سکتے اور پیوند لگا سکتے ہیں۔ خود بین عمل جراحی میں ایسی خود بین استعمال کی جاتی ہے جس میں دونوں آنکھوں سے دیکھا جاتا ہے اور جو کان کے اندرونی حصے کو، لیکن تک ہٹا کر کے دکھاتی ہے۔ کان کے اس خاکہ میں وہ حصہ دکھایا گیا ہے جہاں پلاسٹک کی ٹکلی رکاب نما ہڈی کی جگہ لے لیتی ہے جس کے نیچے سرے پر غیر معمولی طور پر بڑھ جانے والی ہڈی کو کاٹ دیا گیا ہے۔ نیچے کی تصویر میں دکھایا گیا ہے کہ عمل جراحی کا ماہر ایک مریض کے بازو کے اس حصے کا معائنہ کر رہا ہے، جہاں شریان کا ایک ٹکڑا کان کے اندر پیوند لگانے کے لیے نکال لیا گیا ہے۔



ہڈی کے آواز کو منتقل کرنے کی صلاحیت کو جانچنے کے لیے کانے کو چھیننا کر جو تجربہ کیا جاتا ہے، اس سے یہ ثابت کرنے میں مدد ملی کہ کان کا آپریشن کامیاب رہا۔



نذایات

ڈاکٹر عثمان خاں

عدہ پر زیادہ بارست ڈالیے!

انسانی جسم میں بلاشبہ معدہ ہی وہ عضو ہے جس پر اکثر عدہ سے زیادہ کام کا

ڈالا جاتا ہے۔ نظام جسم کے تغذیہ کے لیے ہم ہر روز

مدہ کو یا تو بہت زیادہ، یا ناکافی اور کم چباتی ہوئی غذا

م پہنچاتے ہیں۔

اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ معدہ کو زیادہ کام کرنا

پڑتا ہے اور بالآخر اس کی کارکردگی ناقص اور کم ہو جاتی

ہے۔ اگر معدہ بول سکتا تو غالباً وہ زبان حال سے یہی

ہنا کر "قدر کے واسطے عقل سے کام لیجیے، مجھے کھانا

قاعدگی کے ساتھ، مناسب مقدار میں دیکھیے۔ آتشیں

شروبات اور ناقابل ہضم بھاری بھر کم الٹا کھانوں سے

بہتر کیجیے اور مجھے ٹھیک کام کرنے کا موقع دیکھیے"

خود ہماری مسلسل، غذائی غلط کاریوں کی وجہ سے بالآخر معدہ میں درم

روح اور درد سہی بیماریاں پیدا ہو جانے کا امکان ہوتا ہے۔

آپ کی غذا

درحقیقت، اگر احتیاط سے کام لیا جائے تو ہمارا معدہ ایک نہایت کارآمد

عضو ہے۔ ضرورت صرف اس چیز کی ہے کہ اُسے صحیح قسم کی غذائیں باقاعدگی کے

ساتھ پہنچا کر انہیں اچھی طرح ہضم کرنے کا موقع دیا جائے۔ یاد رکھنا چاہیے کہ

صرف اپنی بھوک کو تسکین دینا اور جو چیز ہاتھ لگے اُس سے پیٹ بھر لینا کافی نہیں

ہے۔ بلکہ آپ کی غذائیں ایسی چیزیں شامل ہونی چاہئیں، جن سے جسمانی شکست

ریخت کی مرمت ہو کر تغیر بد نہ ہو، جن سے تن درستی کا تحفظ ہو اور توانائی حاصل

ہو کر جسمانی طاقت و حرارت برقرار رہے۔ لہذا آپ کو ہر روز ایسے "تغیری"

ماکولات و مشروبات استعمال کرنا چاہئیں جیسے: نیر، گوشت، دودھ، انڈے، پھل،

مٹر اور سبزی وغیرہ کے بیج۔ پھر حفاظت بخش غذائیں بھی کافی مقدار میں کھانا چاہیے۔

مثلاً سبز کھدیاں، سلا، گاجر، مولی اور تازہ پھل

اس کے بعد سالم دلنے دار آنا ہوں کی روٹی اور آلو پیٹ بھر کھا لیجیے۔

یہ حفاظت بخش ہیں اور توانائی بخش بھی۔ کسی قدر کھن، اگر گریں بھی ضروری ہے۔

جس طرح کوئی شخص یہ نہیں چاہتا کہ اُسے اپنے مقصد کام کے لیے گھنٹوں

انتظار کرنا پڑے اور پھر اس پر ایک دم بہت زیادہ کام کا بار ڈال دیا جائے اُسی

طرح آپ کے معدہ کا حال بھی ہے۔ اگر اسے پابندی اوقات کے ساتھ اور شتاب کار

کے بغیر غذا پہنچائی جائے تو وہ

بہترین طور پر کام کرتا ہے جیسا کہ

اگر آپ تھکے ماندے یا نگر مند

ہوں تو کم مقدار میں غذا کھائیے

اور ازاں بعد جب تھکان کم

ہو اور رسکون ہو جائے تو کچھ

اور کھا کر تائی کر لیجیے۔

چند اشارات

بعض افراد غذا کو جلد ہضم تو

کر سکتے ہیں، مگر وہ ایک وقت

میں زیادہ نہیں کھا سکتے۔ اُن کے لیے تھوڑے تھوڑے وقفوں سے کچھ کھالینا بہتر ہے۔

کھانے کے دوران میں گفتگو دل چسپ اور مسرت بخش ہونی چاہیے۔ غم و غصہ اور

ناگوار بحث و مباحثہ پر بیز کرنا چاہیے۔

معدہ کو غلط طور پر استعمال کرنے سے قبض پیدا ہو سکتا ہے۔ اس کے روکنے

کا طریقہ یہ نہیں ہے کہ قبض کشا گولیاں یا جلاب کے قدرے استعمال کیے جائیں، بلکہ

بہتر یہ ہے کہ سبزی ترکاریاں اور پھل بکثرت کھائے جائیں، باقاعدگی کے ساتھ

ورزش کی جائے اور عادات و اطوار میں باقاعدگی رکھی جائے۔

مختلف قسم کے سفوف اور گولیوں سے درد شکم میں تو تخفیف ہو سکتی ہے،

مگر درد محض ایک علامت ہے، جس کے بنیادی سبب کو دور کرنا چاہیے۔ مزید

برآں سو ہضم اکثر اضطراب، غم و غصہ، یا فکر و تشویش کی وجہ سے لاحق ہوتا ہے،

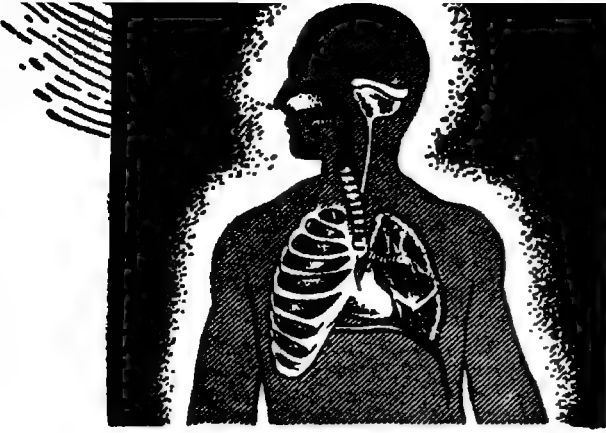
اور یہ چیزیں دواؤں سے دور نہیں کی جا سکتیں۔

ذیل میں چند سادہ اشارات درج کیے جاتے ہیں، جن پر عمل کرنے

سے ہاضم کو صحیح حالت میں رکھا جا سکتا ہے۔ اور یاد رکھنا چاہیے کہ ہاضمک

درستی پر ہی عام جسمانی صحت کا دار و مدار ہوتا ہے: (باقی صفحہ پر)





ہمارا حیرت انگیز نظام تنفس!

ہمارے پیپڑے ایک اوسط مدت عمر میں قریباً پچاس کروڑ مرتبہ پھیلتے اور سکڑتے ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں کہ ؟

- ہماری آنکھوں میں ایسی جراثیم کش رطوبت ہے جو ناک اور حلق میں پہنچ کر ان لاتعداد جراثیم کو فنا کر دیتی ہے جو ہر سانس کے ساتھ ہمارے نظام تنفس میں داخل ہوتے ہیں۔
- ہماری سانس لینے والی نالیوں میں لاکھوں چھوٹے چھوٹے غدود ہیں جن سے ایک ایسا دار رطوبت خارج ہوتی ہے جو سانس کے ساتھ جانیوالی گرد کے مہلک ذرات کو جذب کر لیتی ہے ورنہ یہ ذرات چند لمحوں میں سانس کی نالیوں کو بند کر کے ہماری ہلاکت کا باعث بن جائیں۔
- ہماری سانس کی نالیوں میں خوردبینی بالوں سے مرتب ایک نہایت جامع نظام صفائی موجود ہے جو فی سکنہ بارہ مرتبہ جار و پکشی کر کے ان خطرناک ذرات کو نظام ہضم میں پہنچا دیتا ہے جہاں انکے مہلک اثرات ناکل ہو جاتے ہیں۔
- سانس کی نالیاں پیپڑوں کی، کروڑوں تھیلوں کو جراثیم اور مٹی سے پاک ہو اپنی پاتی ہیں جسکی وجہ سے استعمال شدہ خون کی کاربن ڈائی آکسائیڈیات بخش آکسیجن میں تبدیل ہوتی رہتی ہے۔

نزلیہ زکام کی حالت میں ہوائی نالیاں بند ہونے لگتی ہیں اور سانس لینے میں تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ معالین کا استعمال سانس کی نالیوں کو صاف کر کے بلغم کو خارج کرتا ہے اور ہمارے پیپڑے نظام تنفس کو تقویت دیکر نزلیہ زکام اور کھانسی سے نجات دلاتا ہے۔

سعالین

نزلیہ زکام اور کھانسی کے لئے
ہمدرد (وقف) لیپوریشڈ پکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - پٹنہ



خواتین کے لیے

کیا رنگ ہمارے خیالات میں اعتدال یا زندہ دلی پیدا کر سکتا ہے، یا ہمیں پرسکون اور سمیٹہ بنا سکتا ہے؟ یا اس کے برعکس کیا وہ ہم میں جوش و بھان پیدا کر سکتا ہے؟ کیا موٹر ڈرائیور ایک لالہ خیزی یا پبلی موٹر سے آگے بڑھ جانے کا زیادہ تیز جذبہ رکھتا ہے، برعکس ایک کالی، نیلی یا ہری موٹر کے۔ کیا سرخ لباس نیلے لباس کی بہ نسبت اُسی فاصلے سے قریب تر نظر آئے گا؟ ان تمام سوالات کے جوابات قطعی طور پر اثبات میں ہیں! حقیقت یہ ہے کہ ہر رنگ یقینی طور پر اپنا ایک خاص تاثر رکھتا ہے۔

آوردیشتم

دولت مندی اور خوش کامی کا مظہر بن جاتے ہیں۔

اسی طرح جلا اور دہازت کی کمی بیشی رنگ کے تاثر کو بدل سکتی ہے مثلاً شوخ رنگ ایک سخت و ہموار پتلے پڑے میں ناگوار معلوم ہو سکتا ہے، مگر زیادہ دیر پڑے میں خوش گوار اور پسندیدہ بن جاتا ہے۔ مزید برآں اگر مختلف رنگوں کے آثار پڑھاؤ کو خوش اسلوبی کے ساتھ مخلوط کر دیا جائے تو وہ بہت جیلے معلوم ہوتے ہیں۔



گلابی بیجینی نیلگوں گہرا سرخ بیجونی ہلکا سبز ہلکا سیاہ

چوں کہ رنگ محض محکومی روشنی ہے، لہذا اُسے پہننے والی عورت کی ذات میں وہ گونا گوں چمک دمک پسند کر سکتا ہے۔ مثلاً بعض سبز رنگ سرخ تہمتا ہوتی جلد کی تہمتا ہٹ میں زیادتی پیدا کر سکتے ہیں، یا اگر جلد کا رنگ زیتونی ہے تو وہ سبز لباس سے اور گہرا زیتونی نظر آنے لگے گا۔ لباس کا ہلکا بیونی زرد رنگ زیادہ سیاہ فام جلد میں چمک دمک پیدا کر دے گا۔ گو گلابی رنگ عموماً بہت پھلتا ہے، مگر پھیکے زرد رنگ کی جلد میں گلابی لباس سے جلد کی زردی اور زیادہ نمایاں ہو جائے گی، لیکن اس طرح کی جلد والی عورت میں تیز و شوخ سرخ رنگ کا لباس حیرت انگیز دل کشی پیدا کر سکتا ہے، لیکن ڈھلتی جوانی میں جب کہ بال بچھڑا ہو رہے ہوں اور رخساروں کا رنگ کھلا رہا ہو، سیاہ رنگ سے خیر اور ہر چاہاؤ کیوں کہ سیاہ رنگ روشنی جذب کر لیتا ہے اور چہرے کے تجلیے (نور) کو نکال دیتا ہے ایک اور چیز بھی یاد رکھنے کے قابل ہے، یعنی یہ کہ خود جلد کا رنگ دن کے مختلف اوقات میں بدلتا رہتا ہے۔ سویرے صبح کے وقت جلد کا رنگ زردی مالو ہوتا ہے اور دن چڑھنے کے بعد زیادہ گلابی ہو جاتا ہے۔ دوپہر کے دیمیانی اوقات میں جلد کی رنگت کی گہرائی کم ہو کر سونے کا وقت ہوتے ہوئے، جیسے جیسے کہ بدن پر ٹکان طاری ہوتی جاتی ہے، جلد کا رنگ زیادہ پیلا پھیکا ہوتا جاتا ہے۔

چنانچہ عورت کا وہ لباس جس کا رنگ شام کے وقت کے لیے موزوں ہو، دوپہر کے ناشتہ کے اوقات میں اُس کے بدن پر چنداں زیب نہیں دیتا اور چائے کے وقت کا زبونی رنگ کالبے اتہاد کش لباس صبح ناشتہ کے وقت ناقابل التفات ہوتا ہے صاحب نظر کی نگاہ میں رنگ کی دل آویزیاں شوق و تجربہ کے ساتھ تہ تہ تادہ ہوتی جاتی ہیں، جس کے لیے خاص ذوق کی ضرورت ہے۔

عہری کیمیا نے اپنی جادوگری سے گونا گوں رنگ آمیزی اور رنگ سازی کے حیرت انگیز امکانات پیدا کر دیے ہیں۔ ایسے ہلکے پھلکے رنگ جیسے کہ کمر، یا ایسے نیچے تیز اور زبردست قوت والے جیسے کہ میل (فلورسینٹ فلیش) اور مختلف صنعتوں میں ان سے پیش ہوا فائدہ حاصل کیا گیا ہے، بالخصوص ان کے نفسیاتی اثرات کی وجہ سے۔

مجموعی طور پر، سرخ رنگ مسرت و شادمانی پیدا کرتا ہے۔ داغ، نبض، بلکہ اشتہاک کو تحریک پہنچاتا ہے (اسی واسطے ہوٹلوں اور طعام خانوں میں مختلف گہرائی کے سرخ آرائشی ساز سامان سے کام لیا جاتا ہے) ہلکے اور گہرے مختلف گلابی رنگ جشن و ضیافت کے نمائندے ہیں۔ زرد رنگ طاقت و توانائی بخش اور فرحت افزا ہو کر احساس آسودگی پیدا کرتا ہے۔ سبز رنگ، جو مناظر قدرت کا متنازعہ رنگ ہے، تسکین و تازگی بخش ہوتا ہے، اضطراب و بھان کو کم کرتا ہے۔ نیلا رنگ سکون و سنجیدگی کا احساس پیدا کرتا ہے، تناؤ کو ڈھیلا کرتا ہے۔ بھورا (رادی) رنگ تعاف و احتیاط کرتا ہے اور جذباتی رد عمل کو کم کر دیتا ہے۔ اخوانی یا سوسنی رنگ پُر اسرار اور ڈرامائی ہے۔

لیکن رنگ کے مختلف مڈیڈ (ہلکے، پھیکے، تیز، گہرے وغیرہ درجات) ان اثرات میں ترمیم یا فرق پیدا کر دیتے ہیں۔ مثلاً بعض زرد رنگ ستے پن اور بے وقتی کا تاثر پیدا کرتے ہیں، لیکن اگر ان کی گہرائی میں خفیت سی تبدیلی کر دی جائے تو وہ مگر گہرائی

تجربہ شاہد ہے



آپ کے دانت اور مسوڑھے آجکینوں کی طرح نازک ہوتے ہیں۔ ذرا سی لاپرواہی اُن میں کیرا لگنے اور پائریا جیسی بیماریوں میں مبتلا ہوجانے کا سبب بن سکتی ہے۔ اس حقیقت پر کبھی غافل نہیں ہونا چاہئے۔ کی معمولی صفائی اور غالی خولی چمک اُن کو گلے شرنے سے نہیں بچا سکتی۔ اس کا تو ایک ہی علاج ہے، وہ یہ کہ مسوڑھوں کو برابر طاقتور اور صحت مند رکھا جائے اور منہ میں پرورش پانے والے ان زہریلے عناصر کا قلع قمع کیا جائے جو دانتوں کے جوہر کے لئے سم قاتل ہیں۔ اس غرض کے لئے ہمدرد منجن استعمال کیجئے جسے ہمدرد دواخانہ نے سالہا سال کے تجربوں کے بعد مکمل کیا ہے۔ یہ دانتوں کی مضبوطی اور مسوڑھوں کی صحت کے لئے اکسیر ہے۔ ہمدرد منجن دانتوں کو قدرتی طور پر چمکاتا ہے اور اُن تیزابی مادوں کو ختم کر دیتا ہے جن سے زہریلے جراثیم منہ میں پرورش پاتے ہیں۔



ہمدرد منجن

مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے

ہمدرد دواخانہ، وقف، پاکستان

کراچی۔ لاہور۔ ڈھاکہ۔ چٹاگانگ



ماں کا لاڈلا

یہ ایک سچا واقعہ ہے، جو ایک معالج کی ڈائری سے لیا گیا ہے۔ اس کے شائع کرنے سے ان لوگوں کی بہت افزائی ہو سکے گی جو اسی قسم کی ذہنی الجھنوں میں مبتلا ہیں۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ شاید والدین کو بھی اپنے بچوں کی پرورش و تربیت میں مدد مل سکے اور ان کے بچوں کی آئندہ زندگی میں وہ پریشانیاں درپیش نہ ہوں جو کہ اس مرعض کو لاحق ہوئیں۔ اسی طرح سے اس مضمون کے شائع کرنے سے بہت سے معصوم بچوں کی زندگیاں الجھنوں اور پریشانیوں سے پاک و صاف رہ جائیں گی۔

لوکیاں کیوں پسند ہو کرتی تھیں؟ میرا خیال ہے کہ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان لوکیوں میں مجھ کو شاید کچھ مادرانہ شفقت کی مھلک دکھائی دیتی ہو، لیکن پھر آخر مجھے اپنی عمر سے کم کی لوکیاں بعد کو کیوں پسند آئے لگیں؟ شاید میں ایک ایسی مکمل ہر صفت موصوف لوکی کی تلاش میں لگا ہوا ہوں جو کہیں مل ہی نہیں سکتی اور شاید اسی وجہ سے میں نے شادی بھی نہیں کی۔“

بچپن کے تجربات کا نتیجہ

معالج کا تبصرہ: اس شخص کے رویے سے یہ معلوم کرنا زیادہ مشکل نہیں کہ آخر اس کی منزل کیا تھی۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس کی منزل یہ تھی کہ اپنی ہم عمر لوکیوں سے دور ہی رہے۔ اس کی حرکات سے یہ بات تین طرح سے ظاہر ہوتی ہے: جب وہ فوجی تھا تو بڑی لوکیاں اسے دلکش معلوم ہوتی تھیں۔ پھر جب وہ بڑا ہوا تو اپنے سے کم عمر لوکیاں اچھی معلوم ہونے لگیں اور اب تو وہ لوکیوں سے دور ہی بھاگتا ہے۔

لہذا یہاں پر یہ سوال اٹھتا ہے کہ اور خود اس کو بھی اپنے آپ سے یہی سوال پوچھنا چاہیے کہ آخر میں اپنی ہم عمر لوکیوں کی طرف راغب کیوں نہ ہوا؟ علم نفسیات کے قاعدے سے اس سوال کا جواب اس شخص کے بچپن کے تجربات میں ملنا چاہیے اور مرعض نے جو بعد میں کہا ہے، اس سے بھی اس بات کا ثبوت ملتا ہے۔

مرعض کے بچپن کے تجربات اور اس کے خاندانی تعلقات سے اس مسئلے پر کافی روشنی پڑتی ہے۔ جب کسی کو اپنے طرز عمل کا سبب معلوم ہو جاتا ہے تو

مسئلہ: ”جب میں سترہ برس کا ہوا تو میں لوکیوں کے ساتھ سیر و تفریح میں جانے لگا۔ عموماً مجھ کو اپنی سے زائد عمر کی لوکیاں زیادہ دلکش معلوم ہوتی تھیں تیس برس سے کم کی عورتوں میں مجھ کو کسی خاص دلکشی معلوم نہ ہوتی تھی، لیکن جب میں توبیس برس کا ہوا تو میں سترہ اور اٹھارہ برس کی لوکیوں میں گھومنے لگا۔ اب میں پینتیس برس کا ہو چکا ہوں اور لوکیوں کا ساتھ اب میں نے بالکل چھوڑ دیا ہے۔“

”میرا دل تو چاہتا ہے کہ میں لوکیوں کے ساتھ سیر و تفریح کروں مگر جو لوکیاں میری ہم عمر ہیں اور غیر شادی شدہ بھی ہیں، ان کے ساتھ میری تفریح ہی نہیں ہوتی۔ کیا آپ برائے مہربانی اس کی وجہ بتا سکیں گے، اور مجھے یہ بھی مشورہ دے سکیں گے کہ میں کیا کروں؟“

”شاید آپ میری گزشتہ زندگی کے بارے میں بھی کچھ معلوم کرنا چاہیں، بچانچہ میں بتائے دیتا ہوں۔ میں نے اپنی ساری عمر گھر ہی پر گزاری ہے۔ صرف اتنے عرصے کے لیے میں گھر سے باہر رہا جب کہ میں ہوائی فوج میں ملازم تھا۔ پانچ سال ہونے میرے والد کا انتقال ہو گیا۔ اب صرف میں اور میری ماں ہی رہ گئے ہیں۔“

”میرا بچپن نہایت خوش گوار طریقے سے گزرا۔ میرے والدین کی ازدواجی زندگی بھی خوش گوار تھی۔ گھر میں کبھی کوئی جھگڑے وغیرہ بھی نہیں ہوتے تھے۔ میں اپنے والدین کی اکلوتی اولاد ہوں، اور میرا خیال ہے کہ لاڈ اور پیار سے میں ضرور کچھ بگڑ گیا ہوں گا، کیوں کہ میں جب کسی چیز کی خواہش ظاہر کرتا تو وہ فوراً حاضر کر دی جاتی یا کرتی تھی۔“

”کیا میں اس کی وجہ خود پیش کر سکتا ہوں کہ آخر مجھے اپنی عمر سے زائد کی

بروہ اپنا رویتہ بدل ڈالتا ہے۔ یہاں پر سب سے اہم بات یہ کہ اس شخص کو یہ سانس ہو گیا کہ بچپن میں لاڈ پیار کی وجہ سے وہ بگڑ گیا ہے۔ یوں تو خیر برائی لگاتی لا کے لیے یہ کوئی لازمی بات نہیں کہ وہ بگڑ ہی جائے، مگر یہ بالکل سچ ہے کہ لاکھوں لاکھ واسطے خصوصیت کے ساتھ بگڑ جانے کا احتمال زیادہ ہوا کرتا ہے۔

بگڑے ہوئے بچے کے ساتھ ہر قسم کی رعایت برتی جاتی ہے۔ لہذا یہ کوئی عجب کی بات نہیں کہ وہ ان رعایات کو اپنا پیدائشی حق سمجھنے لگتا ہے۔ چنانچہ جب باب وہ بڑا ہوتا ہے اور زندگی کی تلخ حقیقتوں سے دوچار ہوتا ہے تو وہ اپنے والدین کا سہارا لینے والی پرانی عادت کے مظاہرے کی کوشش کرنے لگتا ہے۔

اس شخص کے ساتھ بھی بالکل یہی ہوا۔ بڑے ہونے کے بعد جب اسے صنفِ نارک سے سابقہ پڑا تو اس نے اسی رویے پر عمل کیا۔ وہ اپنے سے بڑی لڑکیوں کی طرف راغب ہوا کیوں کہ ان میں اسے اپنی ماں کا کچھ کچھ کس دکھائی دیتا تھا۔ اس بات کا اعتراف مریض نے خود بھی کیا ہے۔ اب رہی ایک ایسی لڑکی کی جستجو جن میں ہر ایک خوبی موجود ہو، تو یہ جستجو کوئی نئی بات نہیں۔ درحقیقت ایک مکمل عورت کا تخیل اس کی ماں کی ذات سے وابستہ ہے۔ مریض کو خود اس بات کا اعتراف ہے کہ ایسی مکمل عورت ملنا ناممکن ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اسے اپنی ماں جیسی عورت کہیں بھی نہیں ملتی۔ جب اسے یہ یقین ہو گیا کہ ماں کا نعم البدل ناممکن ہے تو پھر اس نے اپنی عمر سے زائد کی لڑکیوں سے ملنا جلنا قطعی بند کر دیا مگر یہ جستجو محض مجبوراً چھوڑنا پڑی، لہذا اس کے بجائے اس نے ایک نیا طریقہ اختیار کر لیا یعنی یہ کہ اپنے سے کم عمر کی لڑکیوں سے ملنا جلنا شروع کر دیا۔ اس سے یہ

ظاہر ہوتا ہے کہ جتنا جتنا وہ بڑا ہوتا گیا، اتنا ہی وہ اپنے آپ کو اپنی ماں کے ساتھ شناخت کرنے لگا۔ اسے یہ خیال پسند ضرور آیا کہ کوئی تو عمر لڑکی بالکل یہی طرح اس کی دست نگر ہو جائے، جیسا کہ وہ خود اپنی ماں کا دست نگر ہو چکا ہو۔ اب اس نے لڑکیوں سے ملنا قطعی بند کر دیا ہے اور یہ بات عین اس زمانے میں ہوئی کہ جب اس کے والد کا انتقال ہوا۔ انتقال کے واقعہ کی وجہ سے اس نے اپنے مسائل کے لیے ایک بالکل نیا حل تلاش کرنا شروع کر دیا۔

باپ کے انتقال کے بعد ماں اب صرف بیٹے ہی کی ہو کر رہ گئی تھی۔ چنانچہ اس کی جذباتی زندگی کا چکر اب بالکل پورا ہو چکا تھا اور اب وہ پھر اُسی مقام پر لوٹ کر آ گیا تھا، جہاں سے وہ پہلے چلا تھا اور یہ وہی مقام تھا جہاں پر اس کے اور اس کی ماں کے درمیان وہی بچپن کا رشتہ قائم تھا۔ چونکہ اکیلے

اولاد ہونے کی وجہ سے اس شخص کو اپنے ہم عمر بچوں کے ساتھ مفاہمت کرنے کے مواقع ہی نہیں ملے، لہذا بڑے ہونے کے بعد اس نے عشق و محبت کی دنیا میں بھی وہی رویتہ جاری رکھا اس نے اپنی عمر سے بڑی عورتوں سے دلچسپی لینا شروع کی، کیونکہ ان پر وہ اسی طرح اعتماد اور بھروسہ رکھ سکتا تھا جیسا کہ اپنی ماں پر۔ اس کے بعد اس نے اپنے سے کم عمر لڑکیوں سے دلچسپی لینا شروع کی، تاکہ یہ لڑکیاں اس کا سہارا بالکل اس طرح سے لیتی رہیں جیسے کہ وہ خود اپنی ماں کا سہارا لیتا رہا تھا۔

اس شخص کے حالات سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ بچپن کے تجربات و حالات انسان کی بقیہ ساری زندگی پر بڑی طرح حاوی رہتے ہیں۔ صنفِ مذکر کے ساتھ صحیح تعلقات کی تعلیم کا سلسلہ بچپن میں خاندان ہی کے اندر شروع ہو جاتا ہے۔ اس شخص کے بچپن کے حالات ہی کچھ اس قسم کے رہے کہ اسے مفاہمت کے طرہ و طریقے سیکھنے کا موقع ہی نہ ملا۔ اگر یہ موقع مل گیا ہوتا تو آئندہ کی زندگی کامیاب ہو سکتی تھی۔

علمِ نفسیات کی عملی کوشش یہی ہوا کرتی ہے کہ اس قسم کے مسائل کے اسباب انسان کے اوائل بچپن ہی میں تلاش کیا جائے۔ عموماً اس قسم کی دشواریاں دھڑا کی آسان ترکیب یہ ہے کہ بچہ اپنے باپ کے نقش قدم پر چلے، یعنی بچہ اپنے باپ کی طرح بڑا ہونے کی کوشش کرنے لگے اور ماں کا نعم البدل ایک بیوی کی شکل میں تلاش کرے جب اس طرح کا ظری رویتہ ظہور میں نہیں آ پاتا ہے تو سمجھ لیجئے کہ بچپن نشوونما میں ضرور کوئی خامی رہ گئی ہے، اور جب کوئی شخص شادی کرنے پر راض نہ ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اس شخص کا کوئی نہ کوئی حصہ بڑھنے سے رہ گیا کسی نہ کسی وجہ سے وہ اپنے باپ کو اپنے والد سے مشابہ خیال نہیں کر پاتا، وہ جذباتی طور سے اپنی ماں سے ضرورت سے زائد چپکا ہوا ہے۔

اگر والدین کی ازدواجی زندگی میں سکون و مسرت ہے تو بچے بھی شادی زندگی کو کامیاب بنانے کے لائق ہو سکتے ہیں۔ خوش قسمتی سے اس شخص کی زندگی یہ بات موجود تھی۔ اس کے باوجود چند نفسیاتی الجھنوں کی وجہ سے اس سے بچاؤ زندگی میں ایسے اسباب پیدا ہو گئے جن کی بنا پر وہ اس قسم کی پرسکون شادی زندگی نہ گزار سکا جیسی کہ اس کے والدین نے گزاری۔

اس واقعے سے ہمیں ان لوگوں کی مشکلات کا اندازہ ہو سکتا ہے گھروں میں آنے والی والدین لڑتے جھگڑتے رہتے ہیں۔ مثال کے طور پر اس لیے جس کی شادی شمعہ زندگی کامیاب نہیں ہو سکی۔ ایسی ماں ہمیشہ سے یہی کہتی ہے گی کہ اس کا باپ بہت بُرا ہے اور اس طرح وہ بیٹے کا (باقی صفحہ)

عالمی ادارہ صحت کی خبریں

امراض متعدی میں کمی پچھلے دس سال میں یعنی ۱۹۵۰ء سے ۱۹۶۰ء تک ساری دنیا میں سموت کی پچھریاویں کی واردات میں حیرت انگیز کمی ہوئی ہے۔ عالمی ادارہ صحت نے جو جائزہ حال ہی میں شائع کیا ہے، اس کے مطالعے سے حسب ذیل اعداد و شمار کا پتہ چلتا ہے۔ ہر بیماری سے مرنے والوں کی تعداد الگ الگ درج کی گئی ہے:

بیماری	۱۹۵۰ء	۱۹۶۰ء
ہیسنہ	۳,۱۲,۰۹۲	۳,۲۸,۵۵۷
طاعون	۲۱,۰۹۶	۴۳۳
زرد بخار	۴-۸	۵۷
چیچک	۳,۵۸,۴۵۶	۵۹,۹۵۰
باری کا بخار	۲۹,۰۰۵	۶,۹۸۳
ٹائفس	۳,۰۳,۴۳۳	۷,۷۸

ٹریفک کے حادثات عالمی ادارہ صحت نے اعداد و شمار کا ایک کتابچہ شائع کیا ہے، جس کے مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ تقریباً ساری دنیا میں ٹرک کے حادثات میں مرنے والوں کی تعداد برابر بڑھ رہی ہے، سوائے ریاست ہائے متحدہ امریکہ کے، جہاں صورت حال بالکل متغلب ہو گئی ہے۔ ٹریفک کے حادثات سے مرنے والوں کا تناسب فی لاکھ آبادی کے مطابق حسب ذیل ہے:

ملک	۱۹۵۰ء	۱۹۶۰ء
کینٹا	۱۶۷	۲۰۰۸
ریاست ہائے متحدہ	۲۳-۱	۲۰۰۶
دینی زویلا	۸۰۳	۱۹۰۳
ہونگ کانگ	۶۰۳	۵۰۶
جاپان	۳۰۷	۱۴۰۲

۲۵۰۶	۱۴۰۹	جمہوریہ جرمنی
۲۷۰۵	۵۰۹	آسٹریا
۱۹۰۶	۹۰۸	ڈنمارک
۱۷۰۱	۷۰۸	فن لینڈ
۱۷۰۹	۷۰۷	فرانس
۳۰۷	۳۰۲	یونان
۶۰۴	۵۰۷	ہنگری
۸۰۹	۵۰۱	آئرلینڈ
۶۰۳	۶۰۹	آئس لینڈ
۱۷۰۹	۹۰۶	اٹلی
۸۰۴	۵۰۰	ناروے
۱۶۰۶	۸۰۱	نیدرلینڈز
۹۰۰	۷۰۱	پرتگال
۱۴۰۵	۹۰۷	اسکاٹ لینڈ
۱۳۰۰	۹۰۰	شمالی آئرلینڈ
۱۴۰۶	۱۰۰۳	سویڈن
۲۵۰۶	۲۱۰۸	آسٹریلیا
۱۳۰۱	۱۱۰۸	میوزی لینڈ
۳۱۰۳	۲۲۰۹	مڈورس

سب سے زیادہ شرح پیدائش عالمی ادارہ صحت نے جنیوا سے واپسیا: اور پیدائش و اموات کے جو اعداد و شمار شائع کیے ہیں، ان سے ظاہر ہوتا ہے کہ ۱۹۵۹ء میں ساری دنیا میں شرح پیدائش ساؤتھ افریقا اور پرنسپ نامی پرتگالی جزیروں میں سب

زیادہ رہی۔ ان دو جزیروں کے نام، جو خلیج گنی میں واقع ہیں، رفتار پیدائش دکھانے کی فہرست میں سب سے اوپر ہیں۔ وہاں ہر ایک ہزار کی آبادی میں ۳۳۵ کا اضافہ ہے۔ ان ملکوں کے اعداد و شمار بھی دوسرے ملکوں سے زیادہ کہے جاسکتے ہیں:

بنی زویلا (۲۰۹۵۲ فی ہزار) گواٹیمالا (۸۰۹۴۴ فی ہزار) میکسیکو (۷۷۴۷۲ فی ہزار) ونیشیا (۸۰۴۶۴ فی ہزار) گرین لینڈ میں بھی ۱۹۵۹۶ کے اعداد بہت زیادہ ہیں وہاں ہر ہزار چار سو نوے بچے پیدا ہوئے۔ گویا پیدائش کا تناسب ۴۷۴۴ فی ہزار رہا۔

سب سے کم شرح پیدائش عالمی ادارہ صحت کے اسی جائزے کے مطابق مغربی برلن کی شرح پیدائش سب سے کم رہی جو ۹۰۵ فی ہزار محسوب ہوتی ہو۔ سویڈن میں ۱۴۴، ہنگری میں ۱۵۲ اور لکسمبرگ ۱۵۶ فی ہزار تھی۔ ۱۱۶ اور ۱۱۷ فی ہزار کے درمیان اعداد و شمار چکوسلوواکیہ، ڈنمارک، انگلستان اور ویلز اور جرمن ڈیموکریٹک پیپلک کے کہے جاسکتے ہیں۔ ۱۰۸ اور ۱۰۹ فی ہزار کے درمیان بچے سوئزرلینڈ، بلجیم، نٹریا، بلغاریہ، جاپان، وفاقی جمہوریہ جرمنی اور ناروے میں ہوئے۔ فرانس اور ٹلی میں برابر شرح یعنی ۱۰۴ فی ہزار تھی۔ ریاست ہائے متحدہ اور روس کے نام فہرست کے بالکل وسط میں ہیں۔ وہاں علی الترتیب شرح پیدائش ۲۴۱ اور ۲۵۰ فی ہزار رہی۔

سب سے کم رفتار اموات عالمی ادارہ صحت نے اعداد و شمار کے اسی کتابچے میں لکھا ہے کہ بامانا کے نہری علاقے میں شرح اموات سب سے کم یعنی صرف ۳۰۶ فی ہزار تھی۔ اس کی ٹکلی آبادی اڑتیس ہزار ہے۔ ۱۹۵۹ء میں وہاں صرف ایک سو پینتیس انسان فوت ہوئے۔ یورپ کے ملکوں میں جہاں رفتار اموات سب سے کم ہے، جزائر فارو (۱۰۷ فی ہزار)، آئس لینڈ (۷۰۲ فی ہزار) اور نیدرلینڈز (۷۰۶ فی ہزار) شامل ہیں۔

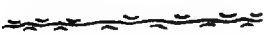
شیرخوار بچوں کی شرح اموات شیرخوار بچوں کی اموات کا جہاں تک تعلق ہے، یورپ کی چھوٹی سی ریاست لیچ ٹن شین کا نام مر فہرست ہے۔ اس ریاست کی آبادی سولہ ہزار ہے۔ وہاں ۱۹۵۹ء میں صرف پانچ شیرخوار بچے فوت ہوئے۔ گویا ہر ایک ہزار زندہ پیدا ہونے والے بچوں میں ان کی عمر کے پہلے سال میں شرح اموات ۱۴۵ رہی۔ آئس لینڈ، سویڈن اور نیدرلینڈز

میں بھی شیرخوار بچوں کی شرح اموات ۷۰ فی ہزار سے کم تھی۔

ڈاکٹروں کی کمی کتاب کے تیسرے حصے میں صحتی کام کرنے والے عملے کے اعداد و شمار درج ہیں اور غالباً اس کتاب کے کسی اور حصے میں اتنے زیادہ اعداد و شمار کسی اور موضوع پر نہیں ہیں۔ ان کے مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ دنیا کے زیادہ خوش حال اور کم خوش حال علاقوں کے درمیان اب بھی کس درجہ تفاوت پایا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر کونگولہ پولینڈ میں ۱۹۹۰ء میں چھیالیس ہزار اشخاص صرف ایک معالج یا کسی اور طبی کام کرنے والے کے رحم و کرم پر تھے۔ اسی اعتبار سے نائیجیریا میں تعداد ۱۹۵۹ء میں پچتر ہزار فی معالج تھی، جو ۱۹۹۰ء میں بیاسی ہزار فی معالج ہو گئی۔ براعظم امریکا میں یہ ریاست ہائے متحدہ میں ۱۹۹۱ء کے اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ ہر سات سو آٹھ باشندوں کے لیے ایک معالج اور کینٹا میں ۱۹۹۰ء میں ہر نو سو کے لیے ایک معالج موجود تھا۔ لائوس میں ۱۹۹۰ء میں ایک لاکھ باشندوں کے لیے ایک معالج تھا اور اس کے برعکس روس میں صرف پانچ سو پچاس کے لیے اور مغربی برلن میں چار سو ساٹھ کے لیے ایک معالج کی اوسط پھیلتی ہے۔ عالمی ادارہ صحت نے اپنے جائزے میں اسپتالوں کے بٹنگوں کی تعداد اسپتالوں میں داخل ہونے والے مریضوں کی ج تعداد شائع کی ہے۔ اس سے بھی دنیا کے مختلف ملکوں میں اتنا ہی تفاوت پایا جاتا ہے۔

بقیہ ماں کا لڑلا

کے نقش قدم پر چلنے کا خیال تک نہ آنے لگی۔ ایسی صورت میں اوکا ہمیشہ شادی کے خیال سے ڈرتا رہے گا۔ اس کی نظروں کے سامنے ہمیشہ اس کی ماں کی ناخوش گوار زندگی گھومتی رہے گی۔ چچناں چہ ہی قسم کے خیالات ہوتے ہیں۔ بچپن ہی سے ہمارے دلوں میں نقش جمالیے ہیں اور شادی کے بارے میں ہمارے ذہن میں ایک خاص قسم کا خیال بٹھا دیا کرتے ہیں، لہذا یہ نہایت اہم ہے کہ ہمارے خیالات شروع ہی سے اچھے قسم کے ہوں تاکہ شادی کو ہم اپنے لیے مسترت و شاندار فی تصور کر سکیں۔ اور دراصل شادی کا مطلب بھی تو یہی ہے۔



افسانہ

رنگین دھاریں

کوثر چاند پوری

تھی اور جس کے نتیجے میں گھی اور آٹا تک الماری میں بند رکھا جانے لگا تھا۔ اُس نے ہر موقع پر بھادرج کا ساتھ دیا تھا، یہاں تک کہ ماں کو بھی خفا کر لیا تھا۔ کریم داد کپڑے کا بہت بڑا تاجر تھا۔ وہ اپنی گھریلو زندگی سے زیادہ خوش نہ تھا۔ بیرونی ماحول میں بھلی کلیوں کو دیکھ کر وہ زیادہ مسرور رہتا تھا۔ گھر کے پھول کی ہلکے سے زیادہ پسند نہ تھی۔ وہ ہمیشہ شاکرہ کی نگاہ میں مشتبہ رہا تھا۔ اسی اشتباہ نے دونوں کے دلوں میں ایک دوسرے کے خلاف تلخیاں بھری تھیں۔ جب یہ کڑواہٹ اندر سے اُبل کر مُنہ تک آجاتی تو کریم داد بیوی سے سخت لب و لہجہ میں بات کرتا۔ احمدی ہمیشہ بیچ میں آجاتی، وہ بھائی کو سمجھاتی۔

”کریمو، انسان جو، شاکرہ کو زیادہ نہ تباؤ در نہ عمر بھر دو گے!“



وہ چھوٹے بھائی کو اب تک بچپن ہی کے نام سے پکارتی تھی اور کریم داد کا بچپن بڑی گہری اندھیری میں بٹکتا رہا تھا۔ اس گھٹاؤپ تاریکی میں بھی احمدی نے ہی اسے راستہ دکھایا تھا، وہی کرن بن کر چکی تھی۔ کریم داد گھر کی ہر چیز ٹھکانے لگا کر یونی آوارہ گھومنے لگا تھا، تب احمدی نے اُسے اپنے دیوار کے حوالے کیے سفارش کی تھی کہ وہ اُسے اپنی دکان پر بیٹھائے اور پوری توجہ سے کام سکھائے۔ وہ کلاتھم چیٹ تھا، جلد ہی اس نے کریم داد کو انسانیت کے سانچے میں ڈھال دیا اور اس کے اندر کاروباری شوجھ بوجھ پیدا ہو گئی۔ اس طرح کریم کی اندھیری زندگی

احمدی اپنے سینہ میں جیونیاں سی رنگیتی محسوس کر رہی تھی، ننھا شعیب اس کی گود میں پڑا کپڑے کی مانند کُلبلا رہا تھا اور احمدی نے اپنے کُرتے کے دامن سے ڈھانک کر اپنی چھاتی اس کے مُٹھ میں دے دی تھی، وہ ایک م چُپ ہو گیا تھا، اُس کے نازک اور معصوم لبوں کے لمس سے اگرچہ کوئی آواز پیدا نہ ہو رہی تھی، مگر احمدی کے کانوں میں فرشتے کے پردوں کی سی سرسراہٹ گونج رہی تھی اور سارے جسم میں ایک گدگدی دوڑتی محسوس ہو رہی تھی، جیسے رگوں میں اندھیا اند خون کی کیمیا نئی تیز سے گزر رہا ہو، گھر بھر میں گہم مچا تھا۔ نوجوان شاکرہ کی موت سے سالانہ نظام الٹ پلٹ ہو گیا تھا۔ کل شام کو اس کے سیٹ پر آپریشن کر کے بچہ نکالا گیا تھا اور دو گھنٹے بعد چند منٹ کے لیے ہوش میں آکر وہ پھر ہمیشہ کے لیے بہوش ہو گئی تھی۔ ان چند منٹ کے اندر وہ شعیب ہی کو دیکھتی رہی تھی۔ اس کے سینہ میں ہلک سی ہورہی تھی اور زندگی سے دفعۃً اتنا پیار ہو گیا تھا کہ وہ دائمی نیند سو جانے کے لیے ان میٹھی لوریوں کو سننا نہیں چاہتی تھی جو نہ جلنے کہاں گائی جا رہی تھیں اور شاکرہ کی آنکھوں میں نیند کے بادل چھلتے جا رہے تھے۔ آخر میں اُس نے ڈیبا نی آنکھوں سے شعیب کو دیکھ کر احمدی سے کہا تھا،

”ننھے کو آپ کے پیر کر رہی ہوں آپا جان!“ احمدی کا جواب سننے سے پہلے ہی شاکرہ ان میٹھی لوریوں میں پٹ کر سو گئی تھی اور گھر میں قیامت برپا ہو گئی تھی۔ فون سے لیڈی ڈاکٹر نے کہا تھا،

”ساری! — سیٹھ صاحب، شاکرہ بی بی ...“

اور رسیور سیٹھ کریم داد کے ہاتھ سے چھوٹ کر میز پر گر پڑا تھا۔ قریب کھڑے عورتوں کے ہجوم نے سیٹھ کریم داد کی آنکھوں میں نمی دیکھ کر ہی دوا دلا شروع کر دی تھی۔ احمدی بیگم سیٹھ کریم داد کی بڑی بہن تھیں۔ اُس کی عمر ۳۵ اور ۴۰ سال کے درمیان تھی۔ اُس کے منہ ایک ہی بچہ ہوا تھا، جس کی عمر اب نوسال کے قریب تھی۔ احمدی ہی ایک ایسی عورت تھی جو سسرال میں شاکرہ سے سچی محبت کرتی تھی اسی نے بے اُمید دی کی اس فضا کو تبدیل کیا تھا جو اس نے شاکرہ کے خلاف پیدا کر دی

ایک نہیں سینکڑوں چراغ جل اٹھے۔ اس نے چارپانچ سال کے اندر ہی ذاتی ن کھول لی ادب و شہر میں کپڑے کا بہت کامیاب تاجر تھا اور سیٹھ کریم داد نام سے مشہور تھا۔ یہ زمانہ وہ تھا کہ ماں مری کی تھی اور احمدی نے میاں بیوی کے میان زندگی گزارنے کا ایک اچھا رجحان پیدا کر دیا تھا۔ دنیا میں صرف احمدی ہی نہ رہ گئی تھی، جس کے دل پر بھائی کی دولت و ثروت کا کوئی اثر نہ تھا، مگر اس کی منت رگ و ریشہ میں سائی ہوئی تھی، اسی کی مٹھاس اس نام میں دوڑ جاتی تھی۔ یم داد کہتے ہی غصہ میں ہوتا، بہن کے منہ سے ”کرمو“ کا لفظ سن کر گھنٹا ہوجاتا رہن کر کہتا،

”آپا تم بڑی وہ ہو۔ سیٹھ کریم داد کو کرمو کہہ کر پکارتی ہو۔“
 ”اگر میں کرمو نہ کہوں تجھے تو زمین پر پاؤں بھی نہ رکھے تو، تیرے دامخ دولت کا جو گھنٹہ بھر گیا ہے، وہ اسی سے کم ہوتا ہے۔“

بہت دنوں تک شاکرہ کے کوئی اولاد نہ ہوئی۔ احمدی نے طرح طرح ے علاج کرائے۔ آخر امید ہوئی۔ ولادت کا وقت آیا تو یڈی ڈاکٹر کے مشورے ماکرہ کو ہسپتال میں داخل کر دیا گیا۔ کریم داد کچھ دنوں سے بہت نرم ہو گیا تھا۔ کی باتوں میں بھی لوج آ گیا تھا۔ اُس نے پرائیویٹ وارڈ لے کر شاکرہ کو دہاں موڑ دیا۔ احمدی ساتھ تھی۔ ایک مرتبہ شاکرہ نے درد سے بے چین ہو کر پوچھا،

”آپا کیا ہوگا، میں مرجائوں گی؟“

”گھبراؤ نہیں“ احمدی نے شفقت آمیز لہجہ میں کہا، ”یہ مرحلہ ہر عورت کو بیش آتا ہے، کیا وہ سب مری جاتی ہیں، تمہاری ماں کے کتنے بچے ہوئے اور وہ اب تک زندہ ہیں۔“

ڈیوری کے لیے شاکرہ کو زچہ خاد میں لے جایا گیا تو وہ اور زیادہ گھبرائی۔

اس نازک موقع پر بھی اُس نے احمدی ہی کو اپنا غمگن سمجھ کر کہا،

”آپا مجھے اکیلا نہ چھوڑیے!“

”ڈرؤ نہیں میں ساتھ ہوں۔“

یڈی ڈاکٹر نے دیر تک معائنہ کرنے کے بعد بڑی رازداری کے ساتھ احمدی سے کہا،

”سیٹھانی کا پیٹ چیرا جائے گا۔“

احمدی گھبرا گئی، اس نے بے چین ہو کر پوچھا، ”کیوں؟“

مبلے بی بہت ہیلدی (تن درست) ہے اور ماں کے کولھے کی ہڈیاں بہت

چھوٹی ہیں، اُس کے پھنس جانے کا شہ ہے، میں سیٹھ کو فون کر کے اُسے بلائے لیتی ہوں، اس کی اجازت لے کر ہی آپریشن کیا جائے گا۔

”میں ایک ہزار روپے دوں گی، شاکرہ کو آپریشن سے بچاؤ کسی طرح!“

”یہ نامکن ہے بہن — بالکل نامکن، پلوں بہت چھوٹا ہے، سر اندر نہیں جاسکے گا، قدرت اپنا کام کر چکی، اس نے بچہ بنا دیا، اب اُسے نکالنا ہمارا کام ہے، ہم پر بھروسہ کرو، ہم محنت اور دل چسپی سے اپنی ڈیوٹی انجام دیں گے۔“

شاکرہ کو آپریشن ٹیبل پر لایا گیا تو اس نے عاجزی کے ساتھ احمدی سے کہا،

”آپا میرا کتنا معاف کر دینا۔“

احمدی کی آواز ملن میں پھنس کر رہ گئی۔ وہ اُسے کوئی جواب نہ دے سکی۔ آنکھوں میں اتنے آنسو اُمٹائے کہ ہر منظر دھندلا ہو گیا۔ شاکرہ کا چہرہ بھی صاف نظر نہیں آ رہا تھا۔ ہر چیز دھندلی دھندلی تھی۔ ساری کائنات گہر میں لپٹ گئی تھی، احمدی کو باہر جانے کا اشارہ کیا گیا۔ وہ دبے پاؤں کمرے سے چلی گئی، شاکرہ کے الفاظ کا زون میں گونج رہے تھے۔ آنسو اُمٹنے ہی چلے آ رہے تھے۔ دھند گہری اندھ گہری ہو جا رہی تھی۔ ایک گھنٹہ بعد شاکرہ کو اسٹریچر پر ڈال کر وارڈ میں پہنچا دیا گیا۔ دو زبیر نگرانی پر لگادی گئیں۔ ڈرادر بعد یڈی ڈاکٹر آپ ہی شعیب کو لیے آئی اور احمدی دیتے ہوئے بولی۔

”بہن بے بی کو سنبھالیے۔“

سفید کپڑے میں لپٹے ہوئے اس پھول کو احمدی نے اپنی بانہوں میں لے وہ بہت تنومند و متن درست تھا۔ احمدی نے نام پہلے ہی تجویز کر رکھا تھا۔

شعیب داد

اُس کے گلاب سے زیادہ خوبصورت ہونٹوں پر ایک عجیب قسم کی پکپکا ہٹ تھی، جیسے وہ بول پڑنا چاہتا ہو اور آسمانوں سے آیا ہو کوئی پیغام اس منہ سے اُبل جانا چاہتا ہو۔ وہ کلی سے زیادہ نازک اور فنجہ سے زیادہ حسین تھا۔ کی آنکھوں میں فرشتے مشکلاتے محسوس ہو رہے تھے اور چہرے پر قوس قزح کو رنگ پکھڑے ہوئے تھے۔ احمدی نے اس کا منہ چوم لیا اور مڑ کر شاکرہ کی طرف دیکھا۔ ابھی تک بے ہوش تھی۔ گالوں پر بے زلفی سی پھیلی ہوئی تھی، جیسے گلاب کی شا پر پھول کھلنے کے بعد مڑ جھکا گیا ہو۔ احمدی نے ایک نظر شاکرہ کو دیکھنے کے بعد پشیمہ کو دیکھا۔ گہنائے ہوئے چاند کے قریب ایک ستارہ سا چمکتا دکھائی دیا۔ اس دُور

ہوتے ہی شاکر نے دھیمی آواز میں کہا،

”نئے کوآپ کے سپرد کر رہی ہوں آپا جان!“

اور اس کی نگاہیں شعیب ہی پر جمی رہیں۔ احمدی کی آنکھوں میں پھر سیلاب آگیا۔ ان میں دوبارہ دھند چھا گئی اور شاکر کے ساتھ ساری کائنات اس میں ڈب گئی۔ شعیب کا ستارہ ضرور جھلکا تا رہا۔ اس کی مذہم روشنی رات کی تاریکیوں کو جھنجھوڑ کر صبح کا پیام دے رہی تھی۔ اتنی سی بات کہ کر شاکر کے ہونٹ پتھر گئے۔ پھر ان میں جھنجھٹ تک نہ ہوئی۔ شاکر دنیا میں نہ تھی۔ اس کی یاد شعیب کی صورت میں محسوس ہو گئی تھی۔ احمدی نے اس امانت کو قبول کر لیا تھا اور وہ اُسے دامن میں چھپائے اپنا دودھ چسارہی تھی۔ فطرت اپنے پلان کے مطابق برسوں کی سوکھی نہروں کو درست کرنے میں لگی تھی۔ احمدی کی نس نس میں سنسناہٹ ہو رہی تھی اور آخر میں وہ ساری سنسناہٹ چھاتیوں میں بٹھ آئی سیٹھ کریم داؤ بھیل تو کبھی نہیں تھا، مگر اس وقت وہ بہت زیادہ فیاض ہو گیا تھا۔ شاکر کے غم نے دل میں ایسا گداز بھر دیا تھا کہ دنیسے بیزاری کا احساس پیدا ہو گیا تھا۔ وہ ساری دولت ٹٹا دینے کو تیار تھا۔ شعیب کی پرورش اور دیکھ بھال کے انتظامات بہت بڑے پیاز پر ہو رہے تھے۔ دودھ کے دجانے کتنے ڈبے آگئے تھے۔ عورتوں میں گائے اور بکری کے دودھ پر بحث ہو رہی تھی۔ لیڈی ڈاکٹر نے گائے کے دودھ کا مشورہ دیا تھا اور یہ بھی کہہ دیا تھا کہ ایک ہی گائے کا دودھ دیا جائے۔ کریم داؤ نے گائے کی خریداری کے لیے آدمی دوڑا دیئے تھے۔ اسی دھڑان میں ایک بوڑھی عورت نے کہا،

”بکری کا دودھ بہت ہلکا ہوتا ہے۔ بچہ گائے کا دودھ ہضم نہیں کر سکے گا۔“

شاکر کی ایک تعلیم یافتہ سہیلی بولی،

”اس میں پکر کر ایسٹھ ہوتا ہے اور بکری کے دودھ سے بھارا جاتا ہے۔“

”یوں تو گائے میں بھی ٹی بی کو قبول کرنے کی استعداد ہوتی ہے“ ایک

اور عورت نے کہا۔

اور اس بوڑھی عورت کی آواز میں سب کی آوازیں دب کر رہ گئیں جو

نور سے کہہ رہی تھی۔

”کہہ دو کریم داد سے ایک بربری بکری فوراً منگائیں“

گائے بھی آگئی اور بکری بھی۔ ساتھ ہی نئے نئے ڈیزائن کی فیشیاں آگئیں۔

ان پر طرح طرح کے پل تھے۔ اندر سے دھونے کے لیے برش تھے۔ ایک ہوشیار

نرس کا بندوبست بھی ہو گیا تھا۔ یہ تمام انتظامات کریم داد نے کیے تھے۔ فطرت شعیب

کے لیے ایک اور دسترخوان سجا رہی تھی، جس پر وہ لطیف اور لذیذ غذا چنی گئی تھی، جو ان کی رگوں سے کھینچ کر آتی ہے اور چھاتیوں کی حسین گولائی میں پچھے ہوئے نسوں کے جال میں پک پکا کر دودھ بن جاتی ہے۔

”آپ کی رائے میں دودھ کون سا اچھا ہے گالے بی کے لیے، گائے کا، بکری کا، یا ڈبے کا؟“

ادھیڑھری کی سچیں نرس نے احمدی سے سوال کیا۔

”ان میں سے کوئی بھی ٹھیک نہیں“

”پھر؟“ نرس نے حیرت سے پوچھا۔

احمدی کے لبوں پر مسکراہٹ پھیل گئی۔ اُس میں دھنک کے سے رنگ تھے، جیسے گائے، بکری، ڈبے اور عورت کے دودھ کی رنگین دھاریں الگ الگ بہہ رہی ہوں اور دودھ کہیں جا کر ایک ہو گئی ہوں۔ نرس برابر احمدی کو دیکھے جا رہی تھی، جو بہ دستور مسکرا رہی تھی۔ اس تبسم میں امسا کا وقار تھا اور فرشتوں کے پردوں کی سرسراہٹ تھی، شہد کی مکھیوں کے نغمے تھے۔

”کیا ڈبے کا دودھ بناؤں؟“

”نہیں!“ احمدی نے کرتے کا دامن اٹھاتے ہوئے جواب دیا۔

شعیب کے ہونٹ دودھ کی ذرتی شیشی کے پل پر جیسے ہوئے تھے۔ وہ بڑی نزاکت اور خوب صورتی کے ساتھ اُسے چوس رہا تھا۔

”اوہ!“ نرس چیخ اٹھی، جیسے اُس نے اپنے ”فادر“ یسوع مسیح کا جلوہ دیکھ لیا ہو۔

”دودھ اُتر آیا آپ کے؟“

جلد ہی نرس کی حیرت سب عورتوں میں تقسیم ہو گئی۔ ان کے نزدیک احمدی کا دودھ ہی سب سے بہتر تھا۔

بعض قارئین کرام، خط و کتابت کرتے

وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے، جس

کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارشاد کی تعمیل میں

وقت ہوتی ہو اور وقت بھی لگتا ہو۔ براہ کرم اپنے

خط میں خریداری نمبر ضرور لکھیے۔ خریداری نمبر

رسالہ کے ریسیپر پر آپ کے پتہ کے اوپر لکھا

ہوتا ہو۔

اصول فطرت سے جنگ

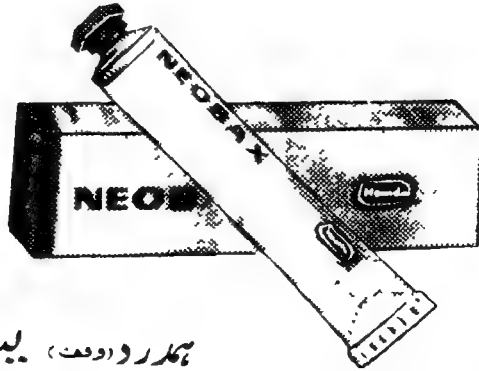
طبعی قوانین سے روگردانی اور اصول فطرت سے بے پڑا ہی
جسم کی توانائی اور اعضا کی کارکردگی کو گھٹا دیتی ہے۔
حرک ماحول غیر صحت مندر عادات کثرت کار بے آرامی اور
غیر متوازن غذا انسانی صحت کی خرابی اور کمزوری کا باعث ہے
اس ماحول میں وہ اعضا خاص طور پر متاثر ہو رہے ہیں جو
قوت و حیات کا مرکز ہیں۔

نیو بیکس جنسی اعضا کے نشوونما اور تقویت و
حفاظت کے لئے بڑی کارگر دوا ہے جو مقامی طور پر استعمال
کی جاتی ہے۔ نیو بیکس کی خوبی یہ ہے کہ وہ کسی قسم کی تکلیف
پہنچائے بغیر جنسی غدودوں کی رطوبت اور قوت کو تحریک دیتی ہے۔
اور خون کی رَسد کو بڑھا کر توانائی پیدا کرتی ہے۔

طویل عمریات اور سائنسی تحقیقات کے بعد
متاثری حالے والی خاص دوا

نیو بیکس

ہمدرد



ہمدرد (ونٹ) لیپوریٹریز پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - چٹاگانگ



ایک غلط فہمی: ہر ایک وٹامن کی اپنی انفرادی حیثیت ہے۔ ایک کی جگہ دوسرا استعمال نہیں کیا جاسکتا۔ اُن میں آپس میں کوئی کیمیائی رشتہ نہیں ہوتا، لیکن یہ قطعی ممکن ہو کہ ایک ہی غذا میں دو یا تین وٹامن ساتھ ساتھ موجود ہوں۔ گزشتہ چند برسوں میں حیاتین کی شہرت اتنی زیادہ ہوئی ہے کہ بعض لوگوں میں اُن کا شوق جنون کی حد تک بڑھ چکا ہے۔ اُن کے متعلق عوام میں اس قدر غلط فہمی پھیل چکی ہے کہ وہ کہیں کہیں فائدہ پہنچانے کے بجائے نقصان کا سبب بن گئے ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ کوئی ایک غذا کھانے سے اتنا نقصان نہیں ہوتا جتنا اُس کے علاوہ کوئی اور غذا نہ کھانے سے ہوتا ہے۔ اسی لیے اہل متوازن غذا پرورد دیتے ہیں۔ چھلکا اُترا ہوا چاول ہی صورت میں نقصان دے گا، جب اس کے علاوہ کوئی اور چیز نہ کھائی جائے۔ صرف گوشت کھانا یا صرف دال کھانا یا صرف چربی استعمال کرنا ہر صورت غلط ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ قدرت نے بعض غذاؤں کے چھلکوں میں اُن کا جوہر پنہاں رکھا ہے اور اگر ہم چھلکا اتار دیں تو ایک اچھی غذائی شے محروم ہو جاتے ہیں لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہو کہ آدمی اس کو کھانے سے بے ہوش ہو جائیگا۔ بیماری اسی وقت آتی ہے جب ہم صرف ایک ہی غذا پر جم جاتے ہیں یا چند ایسی معمولی لائق ہو جاتی ہیں کہ اس کے علاوہ کوئی اور چیز میسر ہی نہیں آتی، جیسا کہ پُرانے زمانے میں بھری سفر میں ہوتا تھا اور تلح اسقر بوط اور بیری بیری جیسے اراض میں مبتلا ہو جاتے تھے۔

بعض حیاتین اس قدر نازک ہوتے ہیں کہ وہ حرارت پاکر ضائع ہو جاتے ہیں، اسی لیے بعض سبز یوں کو کچا کھانا یا ہلکا جوش دے کر استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔ اُبلی ہوئی سبز یوں کا ذائقہ اچھا نہیں ہوتا لیکن ان کی افادیت برقرار رہتی ہے تاہم یہ شوق خط کی حد تک نہیں پہنچنا چاہیے بعض آدمی دنیا کے تمام ذائقوں کو چھوڑ کر اُبلی ہوئی سبز یوں کے پیچھے پڑ گئے ہیں۔ بہترین غذا وہی ہے

اب تو حیاتین کو دریافت ہوئے کافی عرصہ گزر چکا ہے، لیکن کتنے آدمی ہیں جو ان کی ماہیت اور ضرورت کو سمجھتے ہیں؟ کسی چیز کو بغیر سوچے سمجھے اندھا دھند استعمال کیے جانا کتنا خطرناک ہے، اس کا اندازہ آپ آسانی سے لگا سکتے ہیں۔ ہمارے ملک میں اکثریت ایسے نوجوانوں کی ہے جو طاقت کے متلاشی ہیں۔ وہ چاہتے ہیں کہ اُن کا جسم تیزی سے تنومند اور توانا ہو جائے، لیکن یہ نہیں سمجھتے کہ قوت حاصل کرنے کا راز کیل ہے۔ ایسی دواؤں کے بل بوتے پر حاصل کی ہوئی قوت دیر پا نہیں ہوتی۔

حیاتین کیا ہیں؟ بہت سے لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ "ملٹی وٹامن گولیاں" کھاتے رہنے سے وہ متوازن غذا اور صحت مند عادات سے بے نیاز ہو سکتے ہیں لیکن معلوم ہی نہیں کہ وٹامن کیا ہوتے ہیں، اُن کی کتنی قسمیں ہیں اور کون سی قسم کن حالات میں استعمال کی جاتی ہے۔ حقیقت یہ ہو کہ کچھ عرصہ پہلے تک سائنسدانوں کا یہ خیال تھا کہ ہر وہ غذا جس میں کاربوہائیڈریٹ، پروٹین یا لچھیر، چربی اور بعض معدنی اجزاء شامل ہوں، متوازن کہلاتی ہے لیکن بعد میں چوبیسوں پر کچھ تجربات کرنے سے یہ معلوم ہوا کہ وہ ایسی "متوازن" غذا کھانے کے باوجود بیمار پڑ جاتے ہیں اور ان میں سے بعض مر بھی جاتے ہیں۔ اس مشاہدے سے سائنس دانوں نے یہ نتیجہ نکالا کہ اس غذا کو صحیح معنوں میں متوازن بنانے کے لیے مزید کسی جزو کی ضرورت باقی ہے۔

تجربہ ثابت جاری رہے اور یہ معلوم کیا گیا کہ اگر اس غذا میں تھوڑے سے دودھ کا اضافہ کر دیا جائے تو وہ بہتر ہو جاتی ہے اور بیماری یا موت کے امکانات کم ہو جاتے ہیں، البتہ یہ بات سمجھ میں نہیں آتی تھی کہ اتنا تھوڑا سا دودھ جس میں چربی کی بہت کم مقدار شامل ہوتی ہے، غذا کو کس طرح ٹھیک کر دیتا ہے۔ رفتہ رفتہ یہ معلوم ہوا کہ چربی کے علاوہ دودھ میں نہایت خفیف مقدار میں کچھ کمیکلز بھی شامل ہوتے ہیں۔ سائنس دانوں نے ان کو وٹامن کے نام سے پکارا۔ اُردو میں وہ حیاتین کہلاتے ہیں، کیوں کہ اُن پر ہماری حیات کا دارومدار ہے۔

جسے متوازن کہا جاتا ہے اور جو ایک جزو کے پیدا کردہ نقصان کی تلافی دوسرے جزو سے کر دیتی ہے۔ نقصان اسی صورت میں ہوتا ہے جب ہماری غذا میں ضروری حیاتیات کی کمی رہتی ہے۔

متوازن غذا کی اہمیت: ہماری صحت کو برقرار رکھنے کے لیے جن حیاتیات کی اشد ضرورت ہے ان کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ ایک سادہ اور متوازن غذا میں تقریباً تمام ضروری حیاتیات موجود ہوتے ہیں۔ ہمارا یہ خیال کہ ہم حیاتیات جس قدر زیادہ مقدار میں کھائیں گے اتنے ہی زیادہ تن درست ہو جائیں گے، مراسر غلط ہے۔ اگر ہم مچھلی کا تیل، کچی سبزیاں اور دودھ زیادہ مقدار میں استعمال کرتے لگیں تو حیاتیات کی زیادہ مقدار میسر آئے گی لیکن اس سے صحت میں کوئی غیر معمولی اضافہ نہیں ہوگا۔ ہر شخص اپنی جسامت اور پیدائشی جتنے کے مطابق ان کی ایک معینہ مقدار ہضم کر سکتا ہے اور اس سے فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ آدمی صرف حیاتیات پر زندہ نہیں رہ سکتا۔ بعض آدمی ان کی دھن میں متوازن غذا کے دیگر اجزاء کی طرف سے بے پروائی بستے لگتے ہیں۔

حیاتیات کے متعلق دوسری غلط فہمی یہ ہے کہ حرارت ان کے لیے سخت مضر ہے اور یہ کہ اگر ہم وحشی انسانوں کی طرح ہر غذا کو پکائے بغیر استعمال کرنا شروع کر دیں تو ہماری صحت بہت عرصہ ہو جائے گی۔ تجربات نے ثابت کر دیا ہے کہ تمام حیاتیات حرارت پانے پر ضائع نہیں ہوتے۔ پکی ہوئی غذاؤں میں بھی بہت سے وٹامن باقی رہتے ہیں، مثلاً حیاتیات ۱، ۲، ۳ اور ۵ حرارت کی کافی مقدار برداشت کر سکتے ہیں۔ ان میں کوئی تبدیلی واقع نہیں ہوتی، نہ ہی ان کی افادیت میں کوئی فرق آتا ہے۔ وٹامن ج حرارت پختے سے ضائع ہو جاتا ہے، لیکن وہ ایسی چیزوں میں پایا جاتا ہے جنہیں پکانے کی ضرورت نہیں پڑتی، مثلاً نارنگیاں، ہنترے، انگور اور سلاد وغیرہ۔ وہ نمائروں میں بھی پایا جاتا ہے جنہیں اکثر کچا کھایا جاتا ہے۔ آئیے اب یہ دیکھیں کہ مختلف حیاتیات کا ہماری صحت پر کیا اثر پڑتا ہے، اور وہ کن کن غذاؤں میں پائے جاتے ہیں۔

حیاتیات کی مختلف قسمیں: سب سے پہلے وٹامن ۱ یا فوریافت کیلگیا تھا۔ وہ ممکن، جانوروں کی چربی اور سبز ترکاریوں میں پایا جاتا ہے۔ گاجا جو جو جزو گلابی رنگت بخشتا ہے، اس سے یہ وٹامن جدا کیا گیا ہے۔ بیماریوں کی روک تھام کے لیے وہ نہایت مؤثر ہے۔ نزلہ زکام اور سردی کو دور کرنے کے لیے اکثر اُسے تجویز کیا جاتا ہے، خاص طور سے بچوں کے لیے۔ وہ جسم کی بالیدگی کے لیے ضروری ہے،

لیکن اس کا خاص کام یہ ہے کہ وہ ہمارے خلیوں کو تحریک کرتا ہے اور منہ، حلق اور ناک کی جھلیوں کو تقویت دیتا ہے۔ مچھلی کے تیل میں اس کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ وٹامن سب سے پہلے ۱۹۳۷ء میں سوئزرلینڈ میں ملی صورت میں تیار کیا گیا تھا۔ وٹامن بی یا بیری بیری بیماری کے علاج کے دوران اتفاقیہ طور پر دریافت ہوا۔ یہ مرض عام طور پر مشرقی ممالک میں پھیلتا ہے۔ اس وٹامن کی کمی سے انسان کا وزن کم ہونے لگتا ہے اور بعض اعصابی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس کی کمی تسمیں ہیں، جنہیں بی کن، بی ٹو وغیرہ اعداد سے ظاہر کیا جاتا ہے۔ بی ون مؤثریم وغیرہ کی پھلید خیر، النج اوکلیجی میں پایا جاتا ہے۔ اس کی کمی سے آدمی کو بھوک کم لگتی ہے، کچھ کھانے کو جی نہیں چاہتا۔

وٹامن سی، یا ج لیمل کے عرق میں افراط سے موجود ہے۔ پرانے زمانے میں مغرب کا لکھاؤں کو جب اسقروط کا مرض لاحق ہوا تو انھوں نے یہ عرق استعمال کرنا شروع کیا اور اس موذی مرض سے نجات پائی۔ لیملوں کے علاوہ یہ وٹامن تمام ترش پھلوں اور آراء میں پایا جاتا ہے۔ وہ ہمارے دانتوں کی صحت برقرار رکھنے، جریان خون کا ستر بابا کر اور جسم کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے ضروری سمجھا جاتا ہے، خاص طور سے جب دق سے بچانے کے لیے۔ یہ وٹامن ۱۹۱۳ء میں دریافت ہوا تھا۔ تمام حیاتیات میں سب سے زیادہ دل چسپ وٹامن ڈی یاد ہے، جو مچھلی کے تیل میں وٹامن ۱، ۲ کے علاوہ کثرت سے پایا جاتا ہے۔ وٹامن ڈی مچھلی کے تیل کے علاوہ دھوپ بالائے نفشی شعاعوں میں بھی موجود ہوتا ہے۔ وہ سوکھے کے مرض کو روکتا ہے، اسی بچوں کے لیے اس کی ضرورت و اہمیت مسلمہ ہے۔

وٹامن ای، سوخنوں کے لیے زیادہ مفید ہے، کیونکہ وہ بانجھ پن کو روکتا ہے۔ اس کی سے حیوانات میں تولید کا سلسلہ منقطع ہو جاتا ہے۔ تجربات شاہد ہیں کہ اس کی اضافہ مقدار سے استقامت حمل کی شکایت دور ہو گئی ہے۔ اس کے علاوہ عام صحت کو برقرار اور جسم میں قوت و دفعیت پیدا کرنے کے لیے بھی یہ وٹامن مفید ہے۔

ان تمام حیاتیات کے علاوہ اب اوکسی بہت سے وٹامن دریافت کیے جا چکے ہیں لیکن عام طور سے دودھ، خیر، اٹلے، مکھن اور کھجی وغیرہ حیاتیات کے اچھے مخزن کیے جاتے ہیں اور اگر ہم اپنی غذا میں توازن کا خیال رکھیں تو ہم بہت سی بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔ حیاتیات کی اہمیت مسلمہ ہے۔ اس کے باوجود ہماری صحت کے لیے اتنی مقدار میں دیکار ہوتے ہیں کہ مشکل ہی سے اس بات کا یقین آتا ہے۔ اگر ہم انہیں ز مقدار میں استعمال کریں گے تو جسم اضافی مقدار کو خارج کر دے گا۔

نہ ہوتا اُسے اُس کے بستر ہی میں درادیر پھیلتے رہے۔ اگر وہ اس سے چُپ نہ ہوتا
اُسے گود میں اٹھالیے اور لٹی دیکھے۔ اتنی دیر میں اکثر اُسے پیشاب
یا پاخانہ ہوجاتا ہے اور پھر وہ پُر سکون ہوجاتا ہے۔
بہر حال درادیر تک انتظار کر کے دیکھ
لینے میں کچھ نقصان نہیں۔

۲۔ دودھ پنی لینے کے بعد
کوئی بچہ گہری نیند سو جاتا ہے اور پھر
آدھ گھنٹہ کے بعد جیج اٹھتا اور رونے
لگتا ہے۔ غالباً اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ
دودھ کے ساتھ اندر گئی ہوئی ہوا سب خارج
نہیں ہوئی ہے اور ریاحی درد پیدا ہو رہا ہے۔ اُسے

اٹھالیے اور ایسی وضع میں رکھ کر تھپتھپاتے رہیے کہ جس سے
ہوا آسانی سے نکل جائے۔ پھر اُسے بہت جلد رٹانے کی کوشش
مت کیجیے، لیکن اگر اُسے قورچ جیسا درد ہے تو ایسی آسان ترکیبوں
سے افادہ نہ ہوگا۔ (قورچ کے لیے خاص تدبیروں کی ضرورت ہے، جس کی تفصیل الگ ہے)
۳۔ اگر بچہ کو دودھ پلانے کے بعد ڈوبازاؤ گھٹنے گزرنے کے ہیں تو اس کا اسکان ہے
کاب وہ بھوکا ہے۔ اگر وہ بھوکا ہے تو وہ گود میں اٹھائے رکھنے سے سکون نہیں محسوس
کرتے گا، بلکہ جیج ڈاب کھاتا ہوا ادھر ادھر ٹھنڈ پھیر کر دگو ماں کے دودھ یا جیج کی تلاش
میں لگلیا تا ہوا بے چین رہے گا۔

۴۔ بعض بچے پیشاب سے تڑپ جاتے ہیں۔ بعض بچے جیج میں گر جب اُن کو کپڑے
بدل دیے جائیں تو پُر سکون ہو کر سوجاتے ہیں۔ بعض بچے جیج میں تھوڑا گرم پانی پلانے کے
بعد پُر سکون ہوجاتے ہیں۔ بعض زیادہ گرمی یا زیادہ سردی لگنے سے بے آرامی ظاہر کرتے
ہیں۔ ایسی سب چیزوں کا بہ آسانی اندازہ کیا جاسکتا ہے

۵۔ بہت بچے پلنے یا گود میں ٹھلانے سے، یا موٹر یا بچہ گاڑی میں رٹا کر لے جانے
سے جلد بھی نیند سو جاتے ہیں۔ بعض نازک مزاج بچے ان یا باپ کے پاس اگر سکون محسوس کرتے
ہیں بعض گنگٹانے یا لولیوں سے چُپ ہو کر سوجاتے ہیں۔

الغرض تھا بچہ زیادہ عمر لے افراسے زیادہ مختلف المذاج اور نازک دماغ ہو سکتا
ہے اور اکثر تجربہ کار ماں اُسے بھلا کر پُر سکون کر سکتی ہے۔ دل میں کئی بار پانچ دس منٹ تک بچہ
کارونا کوئی غیر معمولی یا مضر چیز نہیں ہے، لیکن اگر بچہ زیادہ دیر روتا ہے تو طبی مشورہ لینا چاہیے۔



اکثر جب شیر خوار بچہ سوتے سوتے جاگ کر رونے لگتا ہے
تو بعض اوقات نئی نا تجربہ کار ماں ضرورت سے زیادہ پریشان
ہو جاتی ہے، چوں کہ رڈیا جیج اٹھنا ہی ایک واضح طریقہ ہے جس سے
بچہ اپنی ضروریات یا بے چینی کا اظہار کر سکتا ہے، اس لیے ماں...
گھبرا جاتی ہے کہ کیا بات ہے؟ ماں خیال کرتی ہے کہ دودھ پینے
کے بعد پیٹ بھرے بچہ کو آرام سے سو جانا چاہیے اور جاگ اُٹھنے
پر ہمیشہ پُر سکون رہنا چاہیے۔

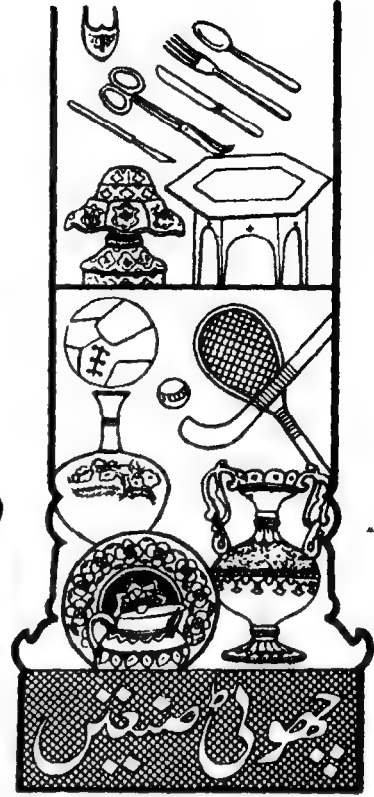
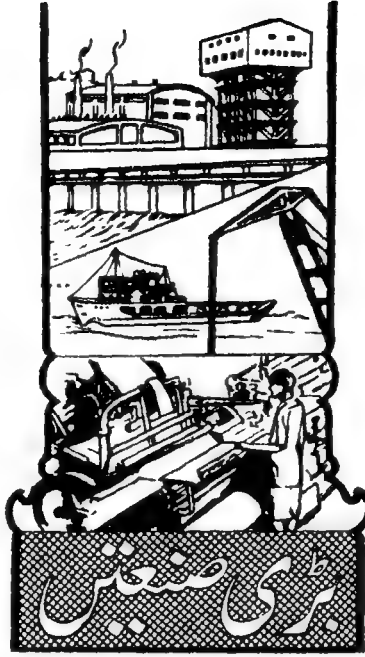
درحقیقت رڈنا ہی بچہ کا وہ اشارہ یا علامت ہے جس کے
ذریعہ وہ ماں کو متوجہ کر سکتا ہے، لیکن ممکن ہے کہ گاہے اس کا رڈنا محض
کسی نہایت خفیف سی بے آرامی یا تکلیف کی وجہ سے ہو

دودھ پیتے بچے کیوں روتے ہیں؟

اور یہ ضروری نہیں کہ بچہ ہر بار بھوک یا شدید درد کی موجودگی کی وجہ سے ہی روتا ہو۔
ممکن ہے کہ اُسے اب نیند نہیں آرہی ہو اور وہ گود میں لیے جانے اور رفاقت کی
آرزو کرتا ہو۔ شیر خوار بچہ ہمیشہ بستر میں پڑ رہنا پسند نہیں کرتا، بلکہ ماں کے پاس رہنا
چاہتا ہے، یا ممکن ہے کہ اس کا رڈنا اس وجہ سے ہو کہ وہ ایک حالت میں پڑا رہنے
سے تھک گیا ہے اور کروٹ بدلنا چاہتا ہے، یا شاید اُس کے کپڑے تر ہو گئے ہیں اور
ایک خشک نہا لچ کی ضرورت ہے، لیکن بچہ کا بار بار زیادہ دیر تک روتے رہنا
اچھی چیز نہیں اور ماں اُسے پُر سکون رکھنے کے لیے بے چین رہتی ہے۔ رونے کا اہلی
سبب معلوم نہ ہو تو بھی اگر ماں اُسے گود میں اٹھائے تو وہ تسکین محسوس کرتا ہے اور
رفتہ رفتہ ماں اس کے رونے کا سبب پہچان سکتی ہے۔

ابتداءً بچہ کا رڈنا، خواہ وہ کسی سبب سے ہو، ایک ہی طرح کا معلوم ہوتا ہے
مگر متعدد امکانات کی اسباب پر غور کرنے کے بعد آپ مختلف قسم کے رڈنے کو پہچان سکتے ہیں:
۱۔ دودھ پنی لینے کے بعد سب ہی بچے فوراً نہیں سوجاتے ہیں۔ بعض تقریباً
ہمیشہ چند منٹ تک اضطرابی حرکتیں کرتے رہتے ہیں، اس لیے پانچ دس منٹ
تک انتظار کیجیے اور دیکھیے کہ بچہ پُر سکون ہوجاتا ہے یا نہیں؟ اب اگر رڈنا موقوف

پاکستان کی معاشی ترقی کے لئے
چھوٹی اور بڑی صنعتوں کی
متوازن ترقی ضروری ہے۔
اشیائے صرف کی وسیع پیمانے پر
پیداوار میں جو دشواریاں پیش آتی
ہیں جدید صنعتی مشینیں ان کا
بہترین حل ہیں۔
چھوٹی صنعتیں موروثی فنون لطیفہ کی
پرورش و سرپرستی کرنے کے علاوہ
فنکاروں اور دستکاروں کیلئے وسیع
ذرائع روزگار مہیا کر کے زندگی کے
معیار کو بلند کرتی ہیں۔



معاشی خوشحالی کی مضبوط بنیادیں !

آج تک پی۔آئی۔ڈی۔سی کی کوششیں
صرف بڑی صنعتوں کے فروغ تک ہی
محدود تھیں لیکن اب مغربی پاکستان
صنعتی ترقیاتی کارپوریشن کو چھوٹی
صنعتوں کی جدید طریق پر ترقی کی
ذمہ داری بھی سونپ دی گئی ہے۔
یہ صنعتیں بھی اہل ملک کی خوشحالی کیلئے
پوری طرح کارگر ہونی چاہئیں۔
مغربی پاکستان صنعتی ترقیاتی کارپوریشن
اس فرض پر اپنی گذشتہ کامیاب
روایات کے مطابق مستعد ہے۔



مغربی پاکستان صنعتی ترقیاتی کارپوریشن
کی نئی اور اہم مہم
چھوٹی اور بڑی دونوں
صنعتوں کی
یکساں ترقی

مغربی پاکستان صنعتی ترقیاتی کارپوریشن

پانی — مایہ حیات

ایس جیمس

فراوانی آب

یہ ایک انجوتہ قدرت ہے کہ دنیا کی ایک پیچیدہ ترین شے — ”مخز مایہ“ یا اولین مادہ حیات — بیشتر پانی سے مرکب ہے۔ بالغ آدمی کا جسم تقریباً ۷۰ فی صدی پانی ہے۔ نوزائیدہ بچے ۷۰ فی صدی اور انسانی جنین ۹۰ فی صدی پانی ہے۔ مگر جسم کے اندر یہ سب پانی کہاں ہوتا ہے؟ ان فی صدیوں کو دیکھ کر تو گمان ہوتا ہے کہ جسم کو ذرا سی خراش لگے ہی یہ پانی گویا ٹپکنے لگے گا۔ اسی طرح جس طرح کہ ایک درزد ازل سے پانی کا ٹپکا ڈھونڈنے لگتا ہے دراصل واقعہ یہ ہے کہ جسم کے اس پانی میں کاحہ فی صد حصہ خون کے اندر مستقر رکھتا ہے، لیکن بیشتر حصہ ان کروڑوں کھرب خلیوں کے اندر (۳۰ فی صد) یا ان کے درمیان (۵۰ فی صد) پھنسا ہوا رہتا ہے، جن سے انسانی ساخت مرکب ہوتی ہے۔ پھر پانی کی ایک غلو ط مقدار (تقریباً ۷۰ فی صد) جسم کی مختلف نجاؤں میں موجود ہوتی ہے۔ لہذا پانی سے تمام تر شرابور ہونے کے باوجود ہم حقیقتاً اسی طرح آہی ہیں جس طرح کشتی نوح پر کے دوسرے حیوانات تھے۔

پھر ہمیں اپنے نباتاتی دوستوں کو بھی نہیں بھولنا چاہیے، جو ہم سے بھی زیادہ تر برتر ہیں۔ مثلاً گلڑی ہی کو دیکھیے، جو تقریباً ۷۰ فی صد پانی ہی پانی ہے۔ کیا اس کا یہ مطلب ہے کہ آغاز حیات ابتداء سمندر سے ہوا؟ یقیناً قرآن سے تو یہی معلوم ہوتا ہے۔ بالخصوص اس وجہ سے کہ سمندری پانی میں معدنی مادے کا تناسب وہی ہوتا ہے، جو ہمارے جسم میں پایا جاتا ہے۔

مسلسل حرکت

اس طرح کرۂ زمین پر کے تمام زندہ خلیے گویا ایک سمندر سے گھرے ہوئے سرگرم حیات ہیں۔ جس طرح کہ چھوٹے بڑے سمندروں، دریاؤں، بھیلوں اور تالابوں وغیرہ میں کاپانی غیر محک نہیں ہوتا ہے، اسی طرح ہمارے جسم میں کاپانی بھی رکو دپدیر یا ٹھہرا ہوا نہیں رہتا ہے۔ خون سے پانی ہر جگہ خلیوں کے درمیان کے پانی میں جاتا رہتا ہے اور خلیوں کے درمیان کاپانی غنائے

خلوی میں سے پانی نکال کر اندر کے پانی میں چلا جاتا ہے۔ اس کے برعکس خلیے میں سے پانی نکل کر میں خلوی پانی میں مل کر پھر وہاں سے نکل کر خون کے اندر کے پانی میں شریک ہو جاتا ہے۔

توازن واعتدال

مگر صریحاً، مخالفت سمتوں میں پانی کی یہ مسلسل نقل و حرکت نہایت ضبط و نظم کے ساتھ عمل میں آتی ہے، کیوں کہ ان تینوں ”خالوں“ یا الگ الگ حصوں کے اندر پانی کی موجودہ مقدار ہر لحظہ حیرت ناک طور پر ”مستقل“ یعنی مجنسہ قائم و ثابت رہتی ہے۔ ماہرین فغلیات اس شان دار تکمیل یافتہ بہاؤ کو ”توازنِ آبی“ یا ”اعتدالِ آب“ کے نام سے یاد کرتے ہیں۔ مگر حالت توازن قائم رہنے کے لیے ضروری ہے کہ جتنا پانی جسم سے خارج ہو، اتنا ہی اُسے واپس پمپ جلتے۔

جسم سے روزانہ تین کوارٹ پانی خارج ہوتا ہے

ایک مثالی دن میں آدمی کے جسم سے ۳ کوارٹ پانی (ایک کوارٹ ربع گیلن یا تقریباً ایک سیر) خارج ہوتا ہے۔ پیشاب کے ذریعے ۲ کوارٹ جلد سے ایک پنٹ یا ڈیڑھ پاؤ، پھیپھڑوں سے یک پنٹ، براؤ سے



۱/۵ پنٹ - خارج شدہ مقدار کی باز پوری تختہ حسب ذیل ہوتی ہے: مانتا
(۲ کوارٹ)، غذا میں ملا ہوا پانی ۱/۲ پنٹ اور تھکیدی پانی ۱/۲ پنٹ
تھکیدی پانی وہ ہے جو غذا کے جلنے سے پیدا ہوتا ہے۔ جلنے میں پانی مرکب سے
علیحدہ ہوتا ہے یا رہا ہوتا ہے، یعنی وہ ہائڈروجن جو غذا میں ہوتی ہے، ہوا میں
کی آکسیجن کے ساتھ آمیز ہو جاتی ہے اور اس آمیزش سے پانی بن جاتا ہے۔
جانداروں میں پانی کی رسد بہت مختلف ہوتی ہے۔ اس رسد کی
مقدار نہ صرف جانور کی جسامت کے لحاظ سے بلکہ ایک ریاضی ضابطہ کے
مطابق متعین ہوتی ہے۔ اسی طرح عضویہ اپنے وزن کے برابر پانی کی مقدار
اخذ کرنے میں جو وقت لیتا ہے، وہ بھی خالی ازدول چپی نہیں: اس کے لیے
ایک چوہا پانچ دن لیتی ہے، لگائے دو ہفتے، اونٹ تین مہینے، کچھ ایک سال
اور حضرت انسان ایک ماہ۔ لیکن ناگ بھی ————— ان سب کو
مات دیتی ہے۔ وہ ۲۹ سال لیتی ہے۔

حالت عدم توازن یا بے اعتدالی خطرناک ہے

طبی جسم ایک دقیق التوازن اور حیویت یافتہ مجسمہ آب ہے۔ اسی
واسطے ہمارے بہت سے امراض و عوارض عدم توازن آب سے راست
بابا واسطے تعلق رکھتے ہیں۔ مثلاً قتل پذیر قلب کے مریض میں ایک اہم
اور خاص علامت آدبا (جگر ٹھہری سوچن) ہوتی ہے، جو جسمانی بافتوں میں
پانی جمع ہوجانے سے پیدا ہو جاتی ہے۔ اس پانی بھری حالت میں اکثر جان کا
خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ لہذا اس کا تدارک دریول ادویہ سے کیا جاتا ہے۔
یہ گردے کو تحریک پہنچانے والی دوائیں پیشاب کی مقدار کو بڑھا کر رکودی
پانی کو خارج کر دیتی ہیں۔ بعض ایسی دوائیں اتنی قوی الاثر ہوتی ہیں کہ ان کی
ایک ہی پچکاری سے ۱۵ کوارٹ پانی خارج ہو سکتا ہے۔

آبی فتور کی ایک نمایاں مثال آنکھ کی ایک خطرناک بیماری ”گلاکوما“
یا زرق المار ہے، جس کو عام طور پر ”کالچ بندھ گئے ہیں اور جس سے اکثر نابینائی
پیدا ہو جاتی ہے۔ عجیب بات یہ ہے کہ اس حالت میں پانی کے چند ہی
قطروں کے اجتماع سے معاملہ زیر و زبر ہو جاتا ہے۔ آنکھ کی پتلی کے سامنے کا
ایک خاتمہ (خزانہ مقدم) ”رطوبت مائیدہ“ سے بھرا ہوا ہوتا ہے، جو توفیقہ
پانی ہے۔ یہ رطوبت ہمیشہ نجی رہتی اور ایک یا ایک نالی کی راہ سے باہر
خارج ہو جاتی ہے۔ کالچ بندھ کے عارضہ میں کسی وجہ سے اس رطوبت کی

یہ نکاسی ٹک جاتی ہے، جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خزانہ مقدم کے اندر دباؤ
بڑھنے لگتا ہے۔ اگر اس دباؤ کو کم کرنے کے لیے کوئی ترکیب جلد عمل میں نہ
لائی جائے تو رفتہ رفتہ دباؤ کی زیادتی اتنی شدید ہو جاتی ہے کہ اس سے
عصب بھری مضروب اور بالآخر ناکارہ ہو جاتی ہے اور بصارت جاتی رہتی
ہے۔ کالچ بندھ کا علاج جراحی علیحدہ کے ذریعہ کیا جاتا ہے اور بعض دباؤ کم کرنے
والی دوائیں بھی استعمال کی جاتی ہیں (ایک نوایہ بجا دار در دل چسپ دو
”ڈایاموکس“ ————— ہے، جو رطوبت مائیدہ کا بناروک دیتی
ہے اور اس طرح اختلا اور دباؤ کو کم کر دیتی ہے)۔

چند حالتیں جن میں جسم کا پانی زیادہ خارج ہو جاتا ہے اور جسم کی آبی تالیور
میں پانی کی قلت پیدا ہو جاتی ہے، یہ ہیں: خندہ جریان خون، حرقات (جلنے کے
حادثات) رتے، اسہال اور جب کہ مریض دہن کی راہ سے پانی نہیں لے سکتا ہو۔
ان میں سے کوئی عارضہ بھی حد سے زیادہ تجاوڑ کر کے (عدم تدارک کی حالت میں)
جسم کو ایک خشک ”ریگ زار“ بنا سکتا ہے۔

ایک عجیب مرض

پانی سے تعلق رکھنے والا ایک عجیب مرض ”ذیابیطس فیشری“ (بھیک
ذیابیطس) ہے۔ مشہور انسولینی ذیابیطس شکر کی طرح یہ حالت شکر سے کوئی
علاقہ نہیں رکھتی ہے۔ لیکن بھیک اور شکر کی ذیابیطس دونوں دو لحاظ سے مماثل
ہوتی ہیں۔ دونوں حالتوں میں پیاس کی شدت ہوتی ہے اور پیشاب کی
مقدار غیر طبی طور پر زیادہ ہو جاتی ہے۔ بھیک ذیابیطس میں یہ دونوں شکایتیں
ناقابل یقین حد تک شد و مد کے ساتھ پائی جاتی ہیں۔ ایسی حالتیں پائی گئی
ہیں، جن میں ہر قسمت مریض ۲۰ تا ۳۰ گیلن پانی ۲۴ گھنٹوں میں لیتا اور خارج کرتا رہا۔
اس بھیک ذیابیطس کا سبب بخوبی قابل فہم ہے۔ ایک مرکز کے
براہر غددہ (غددہ نخامیہ)، جو قاعدہ دماغ میں واقع ہے، ایک خاص
ہارمون ریلیو پریشن قابض عروق جوہر کا افراز کرتا ہے جو خون
میں شامل ہو جاتا ہے۔ یہ ہارمون گردے کے پیمیدہ قطبیتی فعل پر اثر انداز
ہو کر خون میں سے اعتدال (پانی کو جس کو نکال لینے) کے عمل کو مسدود
کر دیتا ہے اور اس طرح پیشاب کی پیدائش کو کم کر کے بدن کے اندر پانی
کو محفوظ اور باقی رکھتا ہے۔ توازن آب کو برقرار رکھنے کے لیے قدرت کا یہ
ایک نادر و حیرت ناک طریقہ ہے۔

حیاتِ رُوح

(قسط ۵)

۱۔ ایم۔ اسلام

متعدد ہونے پر مغرب کے علماء نے روحانیات نے کبھی شک ظاہر نہیں کیا۔
اب چند ایک اور مثالیں پیش کی جاتی ہیں۔

پروفیسر ڈیل اردن نے، جسے حیاتِ رُوح پر ایک جید عالم سمجھا جاتا ہے، اپنی شہرہ آفاق کتاب "FOOT FALLS" کے صفحہ ۲۹۳ پر مشہور عالم روحانیات ڈاکٹر مینز کے حوالے سے ایک خط نقل کیا ہے۔ خط کیستوںک گرجا کے ایک پادری نے ۲۰ اکتوبر ۱۸۴۲ء میں کونش شرفیوزبری کو لکھا تھا۔ ارل آف شرفیوزبری نے یہ خط ڈاکٹر مینز کو تحقیقات کے لیے بھیج دیا تھا۔

پادری نے لکھا تھا:

" جولائی ۱۸۳۸ء میں ایڈنبرا سے پر تھ شار تبدیل ہو کر آگیا۔
آٹے کے چند ہی روز بعد اس قصبے کی ایک عورت ایسی سپسن نے
مجھے بلوایا۔ ملاقات پر اس نے مجھ سے کہا کہ میری ایک جان
پہچان کی عورت تھی۔ اس کا نام ملوی تھا۔ ملوی کو مرے
بہت عرصہ ہو چکا ہے، لیکن کچھ روز سے میں اُسے ہر شب اپنے
کمرے میں دیکھتی ہوں۔ وہ جب آتی ہے یہی کہتی ہے کہ اس نے
کسی سے تین شلنگ دس پنس قرض لیے تھے، چوں کہ وہ یہ قرض
ادا نہیں کر سکی اس لیے وہ بہت بے چین رہتی ہے۔ وہ چاہتی ہو
کہ میں کسی پادری سے کہہ کر یہ قرض ادا کر دوں۔ ملوی کو صرف قرض کی
رقم یاد ہے لیکن جس کی وہ مفروض ہے اس کا نام پتہ یاد نہیں۔
میں نے اپنی سپسن سے وعدہ کیا کہ اس معاملے میں مجھ سے جو کچھ
ہو سکے گا، ضرور کروں گا۔ جتنا چاہیں نے اپنے حلقے میں کوشش
م شروع کر دی۔ آخر ایک شخص سے یہ معلوم ہوا کہ ملوی ایک جہنم

اقساطِ مابقی میں پیش کردہ واقعات سے یہ چیز بالکل صاف ہو جاتی
ہے کہ "موت" کے بعد ایک زندگی اور ہے۔ اس زندگی کا نظام کیا ہے، ماحول
کیا ہے؟ اس کے متعلق ہم کچھ نہیں بتا سکتے۔ "موت" صرف ہمارے جسم کے
لیے ہے، رُوح کے لیے نہیں۔ موت زندگی میں وارد ہوتی ہے۔ ایک بولتا
چلتا پھرتا انہ ان دیکھتے دیکھتے اس طرح خاموش ہو جاتا ہے کہ اُسے
دوبارہ بلانا ہمارے لیے ناممکن ہے۔ موت ایک ایسی نیند کا نام ہے جس سے
اس دنیا میں کوئی بھی دوبارہ بیدار نہیں ہو سکتا، لیکن رُوح مرنے کے بعد
جسم سے الگ ہو کر قطعی طور پر آزاد ہو جاتی ہے۔ پرندگازادی کی غشی میں
نفس سے رُور بھاگ جاتا ہے، لیکن عادتاً کبھی اس جگہ پھر آ جاتا ہے جہاں وہ
ایک مدت تک مقید رہا تھا۔ یہی صورت رُوح کی ہے۔ رُوح جب جسم سے
جدا ہوتی ہے تو نہ جانے کہاں چلی جاتی ہے لیکن محققین کے قول کے مطابق
وہ پھر اسی گھر میں واپس آتی ہے، جہاں وہ ایک مدت قیام کر چکی تھی۔ جیسا کہ
پہلے کہا جا چکا ہے، اس مسئلے کا سارا دار و مدار صرف ایک چیز پر ہے اور وہ
محبت۔ یہی وہ جادو ہے جو مرنے کے بعد تک اپنا اثر دکھاتا رہتا ہے۔ شاعر
مشرق، حکیم الامت اقبالؒ لکھتے ہیں:-

مرنے والے مرتے ہیں لیکن فنا ہوتے نہیں

یہ حقیقت میں کبھی ہم سے جدا ہوتے نہیں

ہے بقلے عشق سے پیدا بقا محبوب کی

زندگانی ہے عدم نا آشنا محبوب کی

اگر اس حکیمانہ نتیجے پر غور کیا جائے تو "حیاتِ رُوح" کے مسئلے کو

سمجھنے اور اسے حل کرنے میں بہت مدد مل سکتی ہے۔

ان اوراق میں جتنی مثالیں اور واقعات پیش کیے گئے ہیں، ان کے

میں دھو کا کام کرتی تھی۔ میں نے اس جہنٹ کا بھی پتہ معلوم کر لیا۔ یہاں ایک دکان دار تھا، جس سے رجسٹ کے لوگ سودا سلف خریدا کرتے تھے۔ میں اُس دکان دار سے ملا اور اس سے ملوی کے متعلق پوچھا۔ اُس نے کہا کہ ملوی کو تو مرے ایک عرصہ ہو گیا۔ میرے پوچھنے پر کہ کیا ملوی اس کی مقروض تھی؟ وہ اپنا رجسٹر اٹھا لایا اور کچھ دیر تک ورق الٹ بلیٹ کر دیکھتا رہا۔ ایک جگہ ملوی کے نام تین شلنگ اور دس پنس کی رقم لکھی تھی۔ میں نے اس کی اطلاع کوئٹس شریوزبری کو کر دی اور کوئٹس نے وہ رقم اکا کر دی۔ چند روز بعد میں اپنی ہمپسن سے پھر ملا تو اس نے بتایا کہ اب ملوی کی روح اس سے ملنے نہیں آتی۔

رابرٹ ڈیل ارون اپنی ایک اور مشہور و معروف کتاب

"The Debateable Land" (دی ڈیبت ایبل لینڈ) کے صفحہ ۲۲۶ پر ایک اور واقعہ بیان کرتا ہے:

”نیویارک کے ایک مغرر خاندان کی ایک نوجوان لڑکی اپنی چچی کے پاس، جو دریائے ہڈسن کے کنارے ایک گاؤں میں رہتی تھی، تبدیل آب و ہوا کے لیے گئی ہوئی تھی۔ اس مکان میں ایک ایسا کمرہ بھی تھا جس میں کوئی شخص رہنا پسند نہ کرتا تھا۔ اس کمرے کے متعلق یہ مشہور تھا کہ وہاں رات کو ایک بھوت آ جاتا ہے۔ اتفاق سے ایک روز کچھ مہمان آ گئے اور گھر والی نے اپنی بھتیجی کی اجازت سے اس کا بستر اسی کمرے میں بچھا دیا۔ ادھی رات کے قریب لڑکی کی اچانک آنکھ کھل گئی۔ اُس نے اُس کمرے میں ایک عورت کو، جس کا لباس عام خادموں کا سا تھا، ادھر ادھر گھومتے دیکھا۔ لڑکی نے خوف زدہ ہو کر کبل میں منہ چھپا لیا، لیکن کچھ دیر بعد جب اس نے کبل سے جھانک کر دیکھا تو کمرہ خالی تھا۔ ”دو چار روز بعد وہ لڑکی (خاندان اور لڑکی کا نام مصلحتاً نہیں بتایا گیا)، اپنے گھر واپس آ گئی۔ گھر واپس آنے کے چند روز بعد اُس لڑکی کو اپنے ملنے والوں میں سے ایک کے ہاں رُوحانیت کے متعلق کچھ تجربات یا عمل دیکھنے کا اتفاق ہوا۔ یہاں میڈیم (معمول) کے توسل سے ارواح کو طلب کیا جاتا تھا۔ ایک رُوح

نے اپنا نام سرع کلیرک بتایا۔ سرع کلیرک نے کہا کہ وہ ایک شریف گھرانے میں ایک خادمہ کی حیثیت سے کام کرتی تھی۔ (یہ اُسی عورت کا گھر تھا، جو دریائے ہڈسن کے کنارے ایک گاؤں میں رہتی تھی۔)

”اُسے چوری کی بُری عادت تھی۔ وہ اکثر گھر سے چیزیں چُرا لیا کرتی تھی۔ چونکہ وہ بُری دیانت دار بھی جاتی تھی، اس لیے اس پر تو کسی کو شک نہیں ہوتا، دوسرے ملازموں کی شامت آ جاتی۔ سرع کلیرک نے کہا کہ اس نے کئی بار چاہا کہ وہ اپنے گناہوں کا اقبال کر لے اور گھر والی سے معافی مانگ لے، لیکن اسے جرأت نہ ہوئی۔ آخر اس کی موت آ گئی۔ مرنے کے بعد وہ عموماً رات کو اس کمرے میں آیا کرتی تھی۔ ایک روز یہ مس (دبی لڑکی) اس کمرے میں سوئی تھیں۔ میں چاہتی تھی کہ مس صاحبہ سے کچھ کہوں، لیکن وہ ڈر گئیں۔ مس صاحبہ اس وقت یہاں موجود ہیں۔ اگر وہ اپنی چچی سے کہہ کر معافی دلادیں تو شاید اسے (سرع کلیرک) کو بھی اطمینان اور سکون حاصل ہو جائے۔

”اس واقعے کے بعد وہی نوجوان لڑکی اپنی چچی سے ملی اور اس سے ”سرع کلیرک“ کے بارے میں معلوم کیا تو اس نے نایتیڈ کی کہ سرع کلیرک بہت روز اس کے ہاں ملازم رہی تھی۔ جب اس لڑکی نے سرع کلیرک کی رُوح کا ذکر کیا تو بوڑھی خاتون نے ہنس کر کہا، ”اچھا میں نے سرع کلیرک کو معاف کیا۔“

اس واقعے کے بعد اس گھر والوں کو کسی بھوت یا رُوح نے پھر پریشان نہ کیا۔ رابرٹ ڈیل ارون لکھتا ہے کہ یہ ایک ایسا واقعہ ہے جس کی صدا کی میں قسم کھانے کو تیار ہوں۔

اس قسم کے واقعات کثرت سے موجود ہیں، جن سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ ارواح خواب یا بیداری کی حالت میں لوگوں سے مل کر اپنی مشکلا بیان کرتی ہیں، اور جب اُن کی درخواست منظور ہو جاتی ہے تو پھر اُن آنا جانا بھی بند ہو جاتا ہے۔

فرانس کا ایک نامی گرامی آدمی (نام نہیں دیا گیا)، ۱۶ جولائی ۱۸۰۰ کا ایک واقعہ بیان کرتا ہے:

(After Death What?) میں ایک اس سے بھی عجیب واقعہ بیان کیا گیا ہے (مقامات کے نام مجھے یاد نہیں رہے۔ اصل کتاب دیکھے جاسکتے ہیں) واقعہ یہ ہے:

”کسی قصبے میں ایک غریب جوان آدمی اپنی بہن کے ساتھ رہتا تھا۔ یہ نوجوان انگوڑی کاسٹ کا کام خوب جانتا تھا۔ ایک روز کسی دوسری جگہ سے ایک آدمی اس کے پاس آیا، اور اُسے ملازم رکھ کر ساتھ لے گیا۔ کچھ عرصے تک وہ ماہ بہ ماہ اپنی بہن کے اخراجات کے لیے کچھ پے بھجوتا رہا، اور خط بھی لکھتا رہا۔ لیکن کچھ عرصے بعد رُپے اور خط آنا بند ہو گئے۔ ایک روز وہ لڑکی بھی اپنے بھائی کے متعلق ہی سوچ رہی تھی کہ اچانک اس کا بھائی اندر آیا اور کہا،

”آج تیس مہینے ہوئے جس شخص کے ساتھ میں گیا تھا، کچھ خواہ کے متعلق میرا جھگڑا ہو گیا۔ میرا آقا باورچی خانے میں چھری سے گوشہ کاٹ رہا تھا۔ اچانک اس نے چھری میرے سینے میں گھونپ دی۔ میرا سر جسم سے علیحدہ کر کے باورچی خانے میں گڑھا کھود کر دفن کر دیا۔ اور لاش کے مین ٹکڑے کر کے مین علیحدہ علیحدہ کمروں میں دبا دیے۔ میرے آقا کا گھر بلوط کے ایک عظیم پٹرکے پاس ہے۔

اتنا کہ وہ نوجوان لڑکا کے دیکھنے دیکھتے وہیں کہیں غائب ہو گیا۔ لڑکی خوف زدہ ہو کر روز روز سے رونے لگی۔ آواز سن کر اڑوں بڑوس سے دو چار آدمی آگئے۔ لڑکی نے بھائی سے جو کچھ سنا تھا ان لوگوں کو بھی سنا دیا۔ خبیثے کا پادری دو چار آدمیوں اور لڑکی کو ساتھ لے کر اس گاؤں میں، جہاں اس کا بھائی ملازم تھا، آیا۔ رُوح بامحوت کی اطلاع کے مطابق گاؤں میں بلوط کا ایک بہت بڑا بڑ تھا، اور اس کے قریب ہی وہ مکان تھا جس کا لڑکی کے بھائی نے پتہ بتایا تھا۔ جب گھر کے مالک سے لڑکی کے بارے میں پوچھا گیا تو اس نے کہا کہ وہ دو تین مہینے ہوئے ملازمت چھوڑ کر جا چکا ہے، لیکن لڑکی کی اطلاع کے مطابق جب باورچی خانے کا فرش کھودا گیا تو لڑکی کا سر مل گیا۔ ہی طبع

گزشتہ سال میری بچی کا انتقال ہو گیا۔ اس سے پہلے میرا ایک جوان بیٹا جنگ عظیم میں مادر وطن پر قربان ہو چکا تھا۔ قدرتی طور پر مجھے اپنے بچوں کے مرے کا بہت غم تھا۔ ایک روز میرے خاندان کی ایک عورت مجھ سے ملنے آئی اور مجھ سے کہا کہ تم اپنے بچوں کے لیے مغموم مت رہا کرو۔ تمہارے دونوں بچے بہت خوش ہیں اور بڑے مزے سے رہتے ہیں۔ تمہاری بیٹی چند روز ہوئے مجھ سے ملی تھی۔ وہ کہتی تھی کہ میرے آبا جانا سے کہو کہ وہ اتنے دلگیر نہ رہا کریں۔ ہاں انہیں ایک وعدہ یاد دلانا جو غالباً وہ بھول گئے ہیں۔ مجھے فوراً یاد آ گیا کہ میری بچی جن دنوں بہت بیمار تھی اور اس کے بچنے کی کوئی امید نہ تھی، تو میں نے اس کے کہنے پر یہ وعدہ کیا تھا کہ اگر وہ مر گئی تو میں ہر روز دس منٹ اس کے لیے دُعا کیا کروں گا۔ کچھ روز تو میں برابر دُعا مانگتا رہا، پھر اور مصروفیتوں کی وجہ سے دھیان نہ رہا لیکن میں جرات تھا کہ اس دنیا میں تو میرے اور میری بچی کے سوا اور کسی کو یہ معلوم نہ تھا کہ ہم باپ بیٹی میں کیا وعدہ ہوا تھا، اس عورت کو کیسے معلوم ہو گیا۔ ضرور میری بچی کی رُوح اس سے ملی ہوگی۔“

یہ واقعہ اختیارات میں شائع ہوا تو اس پر ایک اعتراض یہ بھی کیا گیا کہ ہو سکتا ہے کہ لڑکی کے باپ کو اچانک اپنے وعدے کا، جو اس نے اپنی بچی سے کیا تھا، خیال آ گیا ہو، اور جس عورت نے اس سے مل کر اسے اس کی بچی کا پیغام دیا ہو، اُس نے بھی مشق سے یا قوت خیال سے باپ کے دل کی بات معلوم کر لی ہو۔ اس میں شک نہیں کہ یہ اعتراض بھی وزن سے خالی نہیں لیکن پیغام دینے والی عورت کو تو سرے سے ہی روحانیت سے کوئی دل چسپی نہیں پھر متوفیہ کے باپ سے اس کی اتفاقیہ ملاقات نہیں ہوتی، بلکہ وہ اپنے گھر سے چل کر بیٹی کا پیغام باپ کو پہنچانے آتی ہے۔ اس لیے یہ تسلیم کرنے میں کہ یقیناً بیٹی نے دوسری دنیا سے باپ کو پیغام بھیجا تھا، عقل سلیم کے لیے شک کرنے کی کوئی گنجائش نہیں۔ اگر یہ مان لیا جائے کہ پیغام لانے والی عورت کی مخفی طاقت سے دوسروں کے خیالات معلوم کر سکتی تھی تو وہ بیٹی اور باپ کے درمیان جو وعدہ ہوا تھا وہ کیوں معلوم کر سکی؟

”حیاتِ رُوح“ پر ایک مشہور کتاب ”آفرڈ ٹھڈ و ہٹ“

جسم کے تین ٹکڑے تین کروں سے مل گئے۔ قاتل نے اپنے جرم کا
اقبال کر لیا۔

کیا یہی ایک واقعہ ”حیاتِ روح“ کے ثبوت کے لیے کافی نہیں؟ اب ایک
تاریخی شہادت سنئے:

”۱۲ فروری ۱۵۵۴ء میں انگلستان کے مشہور شاہی زنداں
ٹاور آف لندن میں لیڈی جین گرے اور اس کے نو جوان شوہر
لارڈ گلڈ فورڈ ڈٹلے کو ملکہ انگلستان تیری نے ذاتی کاوش کی وجہ
سے قتل کر دیا تھا۔ قتل کے دن جب لارڈ ڈٹلے کی جوان اور
حسین بیوی لیڈی جین گرے کے قتل کا انتظام کیا جا رہا تھا،
لارڈ ڈٹلے چلتے چلتے وہاں رک گیا اور بڑی حسرت سے اس
مقام کی طرف دیکھتا رہا، پھر محاذِ فسطے کے سپاہیوں سے کہا،
”اگر آپ میری بیوی کے قتل کے وقت موجود ہوں تو اس
سے کہہ دیں، میں اس کے قتل کے وقت اس کے پاس موجود
رہوں گا۔“

”لارڈ گلڈ فورڈ ڈٹلے کو تاور میں دن کے نو بجے قتل کر دیا گیا
اس کے آدھ گھنٹے بعد لیڈی جین گرے کو قتل میں لایا گیا۔
لیڈی جین گرے بڑے اطمینان کے ساتھ لکڑی کے اس ٹکڑے
کے پاس، جہاں جلاد کندھے پر کھپا ڈاکھے کھڑا تھا، جاکر کھڑی
ہو گئی اور مرنے کی تیاری کرنے لگی۔ اچانک وہ کچھ پریشان سی
ہو کر ادھر ادھر دیکھنے لگی۔ محافظ سپاہیوں کے افسر نے جو وہی
تھا، جولاڈ ڈٹلے کے ساتھ موجود تھا، بڑے ادب سے پوچھا،
’محترمہ! کیا بات ہے؟‘

لیڈی جین گرے جواب دیا،

’میرا شوہر ابھی ابھی یہاں کھڑا تھا۔‘

اس وقت اُس افسر کو لارڈ ڈٹلے کا پیغام یاد آ گیا لیکن اُس
وقت اس نے خاموش رہنا ہی مناسب سمجھا۔

(ماخوذ ہسٹری آف دی ٹاور آف لندن)

مذکورہ بالا بیانات سے ایک بات قطعی طور پر ثابت ہوتی ہے یعنی جن
لوگوں نے یہ واقعات بیان کیے ہیں، انھوں نے جو کچھ دیکھا اور سنا تھا، اور جن کو

دیکھا اور جن سے سنا تھا، وہ ان کے دیکھے بھالے تھے۔ جب ہم یہ تسلیم کرتے ہیں کہ
انسان مرنے کے بعد اس دنیا میں دوبارہ زندہ نہیں ہوتا، بلکہ اس کا جسم مٹی میں
مل کر مٹی ہو جاتا ہے تو سوال یہ ہے کہ واقعات بیان کرنے والوں نے جن لوگوں کو
دیکھا اور باتیں سنیں، وہ کیا تھے۔ تو اس کا صرف ایک ہی جواب ہو سکتا ہے:
”ارواح“ اور اگر ہم ان واقعات کی صداقت کو تسلیم کرتے ہیں تو پھر کوئی وجہ
نہیں کہ ہم ”حیات بعد الممات“ کا نظریہ تسلیم نہ کریں۔

(باقی باقی)

بقیہ پانی — مایہ حیات

چناں چہ جب پانی کی اخذ کردہ (چوسی ہوئی) مقدار میں کوئی کمی
ہو جاتی ہے، تو ایسی صورت میں دماغ غدۂ نخاع کو یہ پیغام (تحریک) بھیجتا
ہے کہ اس جوہرِ قاضی کی زیادہ مقدار پیدا کی جائے۔ اس کے برعکس، جب
اخذِ آبِ حد سے زیادہ ہو جاتا ہے، تو دماغ کوئی پیغامات نہیں بھیجتا ہے۔
اب، پھیکی ذیابیطس میں یہ ہوتا ہے کہ غدۂ نخاع تک عصبی پیغامات
پہنچانے والا راستہ (عصبی رہ گزر) کسی سبب سے انحطاط پذیر یا ناقص و
فسودہ ہو جاتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ضابطہ ہارمون کم ہو جاتا ہے،
اُس کی کمی یا غیر موجودگی کی وجہ سے پیشاب کی پیداوار بے لگام طور پر کم
روک ٹوک کے بغیر حد سے زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کا ڈرامائی ثبوت
اس طرح ملتا ہے کہ مریض کو یہ ہارمون دینے سے فوراً ضابطہ بول اثر ظاہر
ہے۔ اگر مریض اس ضابطہ ہارمون کو حسب تجویز طبیب یا قاعدہ مقدار
میں مسلسل استعمال کرتا رہے، تو نہ تو اُس کو پیاس کی شدت مثلے کے
بار بار پانی پینے کی ضرورت ہوتی ہے اور نہ پیشاب کرنے کے لیے جلد
غسل خانہ کی طرف دوڑنا پڑتا ہے۔

الغرض، جس طرح طوفانی سمندر کا جوش و خروش خطرہ
ہلاکت کا مظہر ہوتا ہے اور پُر سکون سمندر سلامتی اور زندگی کی علامت
ہے، اُسی طرح ہمارے جسم کے اندر کے سمندر کی حالت ہوتی ہے۔ جا
اعتدال میں صحت و سلامتی ہے اور عدم اعتدال میں خطرہ و خرابی ہے۔

بدھیتی پیدا کرنے والی وا

تھالیڈوماڈ کا المیہ

(دوسری قسط)

صداقت کے باریک دھاگے

از اسٹورٹ۔ ایچ۔ لوری

بچے پیدا ہوئے جن میں ان بچوں سے بھی شدید تر عجیب الجھتی پائی جاتی تھی جن کی ماؤں کو ریوفلیوین نہیں دی گئی تھی۔

در اصل اب پس نظر کا مطالعہ ممکن ہے۔ ڈاکٹر وارکی کے چوہوں کے بچوں میں بعینہ اسی قسم کی خرابیاں پائی جاتی ہیں جیسی کہ ان ماؤں کے بچوں میں جو حمل کے زمانے میں منوم تھالیڈوماڈ کی گولیاں استعمال کرتی ہیں۔

قروح اور اند مال

اگر مندرجہ بالا تجربات میں کچھ ربط کا نثرغ ملتے تو اس حقیقت پر غور کیجئے: جن لوگوں نے تھالیڈوماڈ کا استعمال کیا ان میں سے بعض لوگوں کی زبان متوم ہو گئی، اور ان کے دوسرے حصوں میں قروح پیدا ہو گئے۔ یہ قروح ایسے ہی تھے جیسے حیاتین ب مرکب کی کمی سے پیدا ہوتے ہیں۔ جب انگلستان میں تھالیڈوماڈ کے مریضوں کا اضافی حیاتین ب سے علاج کیا گیا تو یہ زخم اچھے ہو گئے۔

برٹش میڈیکل جرنل کی حالیہ اشاعت میں برمنگھام ہونی ورڈی کے ڈاکٹر آئن۔ ایم۔ لیک اور ای۔ ایل۔ ایم ملنے اس ربط پر بحث کی ہے اور بتایا ہے کہ تھالیڈوماڈ حیاتین ب کے ساتھ جنین اور بالغ انسان دونوں پر عمل کر سکتی ہے، اور اس طرح اس کو خیر موزر کر دیتی ہے۔

استمھاس کا مطالعہ

اب دنیا میں ہر طرف مختلف جماعتیں تھالیڈوماڈ کے راز کو کھولنے کی

سوال: اس صورت میں، جس کو زمانہ حمل کے نازک اوقات میں تھالیڈوماڈ دی جاتی ہے اور اس چوہے میں، جس کو حمل کے زمانے میں ریوفلیوین (حیاتین ب-۲) نہیں دی جاتی، کون سی مشترک بات ہو؟

جواب: ایسی صورت میں بسا اوقات عورتوں اور چوہوں دونوں کے بچوں کے اعضا مقطوع اور مسخ شدہ حالت میں ہوتے ہیں۔

اگر آپ سائینس داں کی حیثیت سے تھالیڈوماڈ کے پراسرار المیہ کو حل کرنے کی کوشش کریں گے تو آپ کو اس سوال و جواب کے اندر توجہ کو متعطف کرنے والی گھنٹی سنائی دے گی۔

اگر آپ میڈیکل لٹریچر کی ورق گردانی کریں تو اس میں سنسنائی ڈیلک اسکول اور بچوں کے اسپتال کے ڈاکٹر جوزف وارکینی (جو یہاں بائیس سال قبل کام کرتے تھے) کی تحقیقات ملے گی۔ ڈاکٹر وارکینی (جنھوں نے اپنی پوری زندگی پیدائشی عجیب الجھتی کے مطالعے کے لیے وقف کر رکھی تھی) نے حسب ذیل تجربات انجام دیے تھے:

انھوں نے حاملہ چوہوں کی خوراک سے ریوفلیوین خارج کر دی تو ایسے بچے پیدا ہوئے جن کا نالو کٹا ہوا تھا۔ ان کے اطراف (ہاتھ پاؤں) غیر معمولی چھوٹے تھے اور ان کے دھاگے کی ہیئت ترکیبی میں دوسری قسم کی خرابیاں بھی موجود تھیں۔

اس کے بعد انھوں نے حاملہ چوہوں کو کلیکٹوفلیوین دی — یہ ایک کیمیائی مادہ ہے جن کا حمل ریوفلیوین کے بالکل مخالف ہوتا ہے — تو ایسے

کے ابتدائی دور کی متلی اور خفکان وغیرہ ملازمات کے ازالے کے لیے دوسری مسکن دوائیں استعمال کی گئیں۔

خواہ تلخ عددیات کے اصول پر پورے نہ اترتے ہوں، انہوں نے معلوم کیا کہ زیر مطالعہ ۲۳ مائیں جنہوں نے بعد میں عجیب الخلقیت بچے جنے، اسی قسم کی مسکن دوائیں استعمال کر چکی تھیں۔ بہت سی دوائیں کیمیکل فینوتھیزین سے ماخوذ تھیں۔ یہ شدید تکی دوا ہے۔ اور جانوروں پر امتحان کرنے سے پتہ چلا کہ اس سے کرپہا اشکل اور مقطوع الاعضائے پیدا ہوتے ہیں۔

گزشتہ نومبر میں برطانیہ عظمیٰ کے بازاروں سے تھالیڈو مائڈ واپس لے لی گئی تھی۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ اس کا آخری اثر اس جینیٹ (اگست) تک پیدا ہونے والے بچوں پر مرتب ہو سکتا ہے۔ اگر پیدائشی عجیب الخلقیت جاری رہے تو دوسرے اسباب کی بھی تلاش کی جانی چاہیے۔

پہلا اشارہ

ڈاکٹر اسمتھس نے کہا، ”اس وقت تک کے مطالعے سے ایسے حقائق نہیں پیش کیے جاسکتے جن سے فینوتھیزین کے اخذات پر الزام مائد کیا جاسکے، لیکن اگر اگست ۱۹۶۲ء تک پیدائشی عجیب الخلقیت کے واقعات کم نہ ہوں تو پھر یہ دوا بھی مشتبہ قرار دی جانی چاہیے۔

یہ تفتیش کے صرف دور رخ ہیں۔

تھالیڈو مائڈ کی شدید معضرت کی طرف پہلا اشارہ برٹش میڈیکل جرنل کے نام ایک خط میں کیا گیا تھا جو دسمبر ۱۹۶۰ء کے شمارے میں شائع ہوا تھا۔ اس سے پہلے یہ دوا یورپ میں سب سے زیادہ فروخت ہونے والی دوا کا درجہ حاصل کر چکی تھی اور اس کے تین ماہ بعد سنسناٹی کی ولیم۔ ایس۔ میریل کمپنی نے ”نئی دوا“ کی منظوری کی درخواست غذا اور دوا کے محکمے کو دی تھی۔

ایک ڈاکٹر نے لکھا ہے کہ ممکن ہے کہ اس دولے اس کے مریض کے ہاتھوں اور پیروں میں خدر اور جھنجھناہٹ کی کیفیت پیدا کی ہو۔ دوسرے خطوں میں بھی اسی قسم کے تجربات کا اظہار کیا گیا۔

مغربی جرمنی میں جہاں کبھی گردنیں تھال کی فرم نے یہ دوا ایجاد کی تھی، تھالیڈو مائڈ کھلے بازار سے نکال لی گئی ہے اور صرف ڈاکٹر کے نسخے کے ذریعے دستیاب ہو سکتی ہے۔ گو پہلوی اثرات شدید قسم کے تھے لیکن ان کو اتنا شدید نہیں سمجھا گیا کہ یہ دوا بازار سے کلیتہً خارج کر دی جاتی۔ واضح رہے کہ اکثر جہ

کوشش میں مصروف ہیں۔ اس پر مختلف نوہیتوں سے غور ہو رہا ہے۔ لیورپول (انگلستان) میں ایڈلر ہل کے بچوں کے اسپتال کے ڈاکٹر آر۔ ڈبلو۔ اسمتھس (Dr. R.W. Smithells) اس دوا پر دبا کے نقطہ نظر پر غور کر رہے ہیں اور اس سلسلے میں پیدائشی عجیب الخلقیت کے ۱۹۵۷ء سے لے کر گزشتہ جنوری تک کے عجیب الخلقیت کے تمام کیسوں کے ریکارڈ کا جائزہ لے رہے ہیں۔

دنیا میں گنتی کے چند مقامات میں سے لیورپول بھی ایک ایسا مقام ہے جہاں پیدائشی عجیب الخلقیت کے کیسوں کے اعداد محفوظ رکھے جاتے ہیں۔ مثلاً امریکا کی اکثر ریاستوں میں پیدائشی عجیب الخلقیت کی رپورٹ کرنا ضروری نہیں ہے۔ اس صورت میں ہمارے پاس یہ معلوم کرنے کا کوئی ذریعہ نہیں ہے کہ عجیب الخلقیت کے بارے میں حالات کی سنگینی کا کیا عالم ہے، اور ہم نہیں جان سکتے کہ یہ اسباب کی جستجو کہاں اور کس طریقے سے کرنی چاہیے؟

ڈاکٹر اسمتھس کی تحقیقات سے سربراہ اعضا کی قسم کی بدبیتی (جن سے ہم اب بخوبی آشنا ہو چکے ہیں) کا ربط تھالیڈو مائڈ سے ثابت ہو چکا ہے۔ وہ واقعی یہ دریافت کر لینے میں کامیاب ہوئے ہیں کہ لیورپول اور اس کے نواح میں پیدائشی عجیب الخلقیت کا وبا کی سی وسعت کے ساتھ پھیلنے کا سبب تھالیڈو مائڈ میں مضبوط۔ لیکن اس کے ساتھ ہی انہوں نے اس حقیقت کا بھی انکشاف کیا کہ جن عورتوں نے ہاں عجیب الخلقیت بچے پیدا ہوئے ان میں سے نصف نے تھالیڈو مائڈ استعمال نہیں کی تھی۔

ڈاکٹر اسمتھس نے ایک تازہ مقالہ میں جو کہ لانسٹ میں شائع ہوا ہے لکھا ہے کہ یہ ممکن ہے کہ عورتیں اس بات کو بھول گئی ہوں کہ انہوں نے زیر بحث دوا استعمال کی تھی۔ آگے چل کر انہوں نے کہا کہ عجیب الخلقیت کے بعض واقعات وائرس کی سرایت کے نتیجے میں بھی ہو سکتے ہیں، جو انہیں حمل کے ابتدائی زمانے میں لاحق ہوئی ہو۔

جرمنی کی خسرہ کے وائرس، جو حال ہی میں ریاست ہائے متحدہ امریکا میں دریافت کیے گئے ہیں، ان کے متعلق ہمیں معلوم ہے کہ وہ کھلے ہوئے مائیکرو بیڈ خلقی پیدا کرتے ہیں۔

اسمیتھس نے آخر میں لکھا ہے کہ یہ بھی ممکن ہے کہ دوسری دواؤں سے بھی عجیب الخلقیت پیدا ہوتی ہو اور ہو سکتا ہے کہ تھالیڈو مائڈ ہی کوئی انوکھی دوا نہ ہو۔ انہوں نے متعلقہ دواؤں سے ملاقات کی اور معلوم کیا کہ ان میں بعض نے حمل

دوائیں بعض افراد میں شدید پہلوی اثرات پیدا کرتی ہیں۔

یہاں ریاست ہائے متحدہ امریکا میں میریل کمپنی نے دوا اور غذا کے محکمے کو جو درخواست دوا کی منظوری کے لیے دی تھی، اور جس کی منظوری کے لیے وہ مسلسل دباؤ ڈال رہی تھی، اس میں ترمیم کر دی گئی۔

نومبر ۱۹۶۱ء میں واقعات جلد رونما ہونے لگے اور جرمنی میں پیداہی عجیب الخلق کی وارداتوں نے دبا کی شکل اختیار کر لی۔ ہیربرگ کے ڈاکٹر ڈنڈ کا تھلینز نے تھالیڈو مائڈ سے اس دبا کا ربط ظاہر کیا، جس کو نومبر تک حاملہ عورتیں حمل کے ابتدائی عوارض کے دفعیہ کے لیے بکثرت استعمال کیا کرتی تھیں۔

انتباہ

۵ نومبر کو اس نے اپنے خیال سے گروین تھال کو مطلع کیا اور ۲۰ نومبر کو اس نے مغربی جرمنی کے معالجین اطفال کی انجمن کے ایک اجتماع میں تقریر کی۔ ۲۶ نومبر کو گروین تھال نے دوا کو بازار سے نکال لیا۔

دو روز کے بعد اس نے میریل کو تار دیا، جس کے پاس شمالی امریکا کے لیے دوا بنانے اور فروخت کرنے کا لائسنس تھا۔ اس تاریخ میں اس انجمن کی تنبیہ کا ذکر تھا اور ۳۰ نومبر کو میریل نے امریکا کے غذا اور دوا کے محکمے اور کینڈا کے غذا اور دوا کے ڈائریکٹوریٹ کو تار کے مضمون سے مطلع کیا۔

کینڈا میں ڈاکٹر ول کو ہدایت کی گئی کہ وہ ایسی عمر کی عورتوں کو یہ دوا دیں جن میں بچہ پیدا کرنے کی استعداد ہوتی ہے، اور یہاں جو ڈاکٹر مطلب کے تجربات میں اس دوا کو استعمال کر رہے تھے، انھیں بھی اسی قسم کی ہدایت دی گئی۔ ڈاکٹر جون۔ بی۔ چیوننگ کے بقول، جو کہ میریل کمپنی کے ترجمان تھے، کمپنی نے اسی دن تھالیڈو مائڈ اور عجیب الخلق میں تعلق کی جستجو شروع کر دی تھی، نیز اس امر کی بھی ہدایت کر دی گئی تھی کہ اگر یہ ثابت ہو جائے کہ تھالیڈو مائڈ سے عجیب الخلق عارض ہوتی ہے تو پھر اس کے اسباب اور ان کے طریق کار کا کھوج لگایا جانا چاہیے۔

فی الحال اس منصوبے کی تکمیل کے لیے میریل نے امریکا کے ۲۵ محلوں میں آزاد تحقیق کی غرض سے کارکن مقرر کر دیے ہیں اور اس کے ریسرچ اسٹاف کی نصف تعداد اس کام پر مامور ہے۔ اسی ریسرچ کے سلسلے میں حیوانات کی کالونی میں توسیع کی غرض سے کمپنی اگلے ہفتے میں ایک عارضی محل کی تعمیر شروع کرنے والی ہے۔

حیاتی حاجتی مثال

ڈاکٹر واکر کی اور میریل کے تحقیقاتی دستے کے علاوہ ڈاکٹر مہلین بی۔ ٹوسگ

بالٹی مور کے جان ہوپکینس یونیورسٹی ڈیکل اسکول میں اور ڈاکٹر لوسی مرنی نیویارک کے کینٹرنگ انسٹیٹیوٹ میں اس مسئلے پر تحقیقات کر رہے ہیں۔

ان کے کام میں معمولوں کے لیے کافی تعداد میں جانوروں کے دست یاب نہ ہونے کی وجہ سے عجیب الخلق اور دشواری پیدا ہو رہی ہے۔ مثلاً انگلستان کی ڈشلس لیٹڈ (جو برطانیہ کے لیے دوا تیار کرتی ہے) کے ڈاکٹر جی۔ ایف۔ سومرس نے گروتوں میں تھالیڈو مائڈ کے ذریعے عجیب الخلق پیدا کرنے میں کامیابی حاصل کی ہے۔

لیکن نڈو ڈاکٹر ٹوسگ ڈاکٹر سومر کے کام کو اپنے محل میں دہرانے میں کامیاب ہوئے ہیں اور نہ میریل کے اسٹاف کے آدمی۔ البتہ ڈاکٹر واکر نے کچھ کامیابی حاصل کی ہے، لیکن وہ بھی اس قدر نہیں ہے کہ اس کو نقصانے کار کے سامنے پیش کیا جاسکے۔

ان چیزوں کی حیثیت خالص علمی دلچسپی سے کہیں زیادہ ہے۔ تھالیڈو مائڈ نے جن مسائل کو جنم دیا ہے، ان میں سے ایک مسئلہ یہ ہے کہ ان دواؤں کے امتحان کا کیا طریقہ ہونا چاہیے جو پیداہی عجیب الخلق کا باعث ہوئی ہیں۔ شاید ڈاکٹر چیوننگ نے کہا تھا کہ تھالیڈو مائڈ کا المیہ امریکی عوام میں پیداہی عجیب الخلق کی تحقیقات کی ضرورت کے متعلق بیداری پیدا کرنے کا چکر ثابت ہو سکتا ہے۔

بہت سے مقامات پر عجیب الخلق اور ناقص الاعضاء بچوں کے ساتھ ویسایا سلوک کیا جاتا ہے جیسا کہ پرانے زمانے میں پاگلوں اور داغی مریضوں کے ساتھ کیا جاتا تھا، اور لوگ ان کے متعلق کچھ کہنا سننا نہیں جانتے۔ اسپتالوں کے متعلق بہت سے ایسے قصے زبان زد عوام ہیں، جن سے معلوم ہوتا ہے کہ ڈاکٹر ولادت کے بعد ایسے عجیب الخلق بچوں کی غور و پرداخت نہیں کرتے، بلکہ خاموشی کے ساتھ انھیں مرنے کے لیے چھوڑ دیتے ہیں، تاکہ ان کے خاندان ایسے راکش نما بچوں کی پرورش کے غدا سے محفوظ رہیں۔

شاید اس قسم کے بہت سے بچوں کے پیدا ہونے کے اسباب اس عہد سے بہت پہلے دریافت کیے جاسکتے تھے، جس میں انسان کناختوں سے بھرے ہوئے شدید سے شدید تر ماحول سے دوچار ہے۔ انسان نے فضا کو تاب کاری اور بدرو کے پانی کے نالوں اور چشموں سے گندہ کرکھلے، نباتاتی غذاؤں کو فاسل حراثیم اشیا سے ڈھکا جاتا ہے اور مٹی کی قدرتی ساخت اور ترکیب کو بدل ڈالا ہے، اور ضبط تولید کی مختلف النوع تدابیر کے ذریعے قدرت کے افعال میں (باقی صفحہ پر)

غیر محفوظ تابکاری و جوہری اشعاع

جوہری آزمائشوں سے اٹھنے والا ہزار سال تک نقصان پہنچنے کا اندیشہ

(ایم۔ واغہ۔ خان)

تابکاری کے مضرات پر ہنوز قابو حاصل نہیں کیا جاسکتا ہے، اس لیے شہر و دیہات سے بچنے کی واحد صورت یہی رہ جاتی ہے کہ اس طرح کے جوہری تجربے ہی ممنوع قرار دیے جائیں۔ موجودہ اور آئندہ نسل انسانی کے بچاؤ کی، صرف یہی ایک صورت ہے۔

اقوام متحدہ کی اس کمیٹی میں ۲۰ امریکی اور ۱۲ روسی سائنسدان بھی شامل ہیں۔ ان سب کی متفقہ رائے ہے کہ جوہری اشعاع اور اس کے حیاتیاتی اثرات کے تقریباً تمام پہلو فوری توجہ و تحقیقات کے محتاج ہیں۔ کثیر و عظیم اشعاعی تابکاری کے تباہ کن نتائج سے تو دنیا بخوبی واقف ہو چکی ہے، لیکن یہ امر کہ ان کی خفیف پے در پے مقداریں یا شلے کس حد تک نقصان پہنچا سکتے ہیں، تشنہ تحقیقات بہ اس ہمہ اتنا ضرورتہ چل چکا ہے کہ خفیف اشعاعی مظاہر کبھی کبھی مہلک اثرات مرتب کرتے ہیں۔ اس طرح کے خطرات میں کینسر (سرطان)، لیکامیا (سرطان خور) اور موروثی غیر طبعی اشکال وغیرہ بھی کچھ شامل ہیں۔

ان تمام اندیشوں کے ساتھ ساتھ کمیٹی کے ماہر اراکین نے نہایت صاف گوئی سے کام لیتے ہوئے یہ تسلی بھی دی ہے کہ رپورٹ میں پیش کردہ نتائج کو قطعی ہرگز نہ تصور کیا جائے، بلکہ ان تمام نظریات و نتائج میں تحقیقات اور جدید معلومات کے تحت ہمیشہ تبدیلی اور ترمیم کی گنجائش قوی امکان کا اظہار کیا ہے۔

موجودہ تحقیقات سے یہ بھی واضح ہے کہ متعدد طبعی مظاہر کی بنا پر ساقدرتی اشعاع نسل انسانی پر ہمیشہ اثر انداز ہوتا رہتا ہے اور موجودہ مصنوعی وسائل سے پیدا شدہ نائد اشعاع کی کل مقدار اس اشعاع سے بہر صورت اب تک کم ہی ہے۔

ہلائیات برائے زمانہ حمل: رپورٹ میں متوقع ماؤں کو بہ دو

اقوام متحدہ کی سائنٹی فک کمیٹی برائے مطالعہ اثرات جوہری اشعاع (ایو۔ این۔ ایس۔ ای۔ اے۔ آر) نے، جو ریاست ہائے متحدہ امریکا، برطانیہ، روس اور دیگر ایک درجن ممالک کے نمائندہ سائنس دانوں پر مشتمل ہے، گزشتہ ماہ اپنی چار سالہ رپورٹ میں بطور خاص اس اندیشے کا اظہار کیا ہے کہ مسلسل جوہری آزمائشوں اور تجربات سے نسل انسانی کو آئندہ ایک ہزار سال تک سخت نقصان پہنچنے کا امکان ہے۔ یہ رائے اقوام متحدہ کی اس خصوصی کمیٹی کے گزشتہ چار سال کی تحقیقات و مطالعے کا نتیجہ ہے۔ کمیٹی کے ماہرین کا خیال ہے کہ ہر طرح کی تابکاری یا جوہری اشعاع کی خفیف ترین مقدار یا عمل بھی انسان کے لیے مضرت رساں ہے۔ ایک طرف تابکاری کے یہ مضرت اثرات ہیں اور دوسری طرف موجودہ تمدنی ترقی کا یہ حال ہے کہ آلات ٹیلی ویژن، ریڈیو کی گھڑیاں، جوتوں کی صحیح فننگ معلوم کرنے والے آلات ایگمرے، تمام کے تمام جوہری اشعاع کے موجب ہیں۔ متذکرہ رپورٹ میں ذکر کیا گیا ہے کہ اس طرح کے عام اور گھریلو آلات و اعمال مسلم طور پر اوسطاً خفیف ترین اشعاع کا باعث ہوتے ہیں، لیکن اس خفیف اشعاع کے تسلسل و تکرار سے اجتماعی طور پر بہت نمایاں تابکاری وجود میں آسکتی ہے۔ کمیٹی کے ماہرین نے اس لیے رپورٹ میں اصرار کیا ہے کہ تمام غیر ضروری اشعاع کے اظہار و عمل کو ختم کر دینا چاہیے، بالخصوص جب کہ اس طرح کا اشعاعی اظہار یا عمل کثیر آبادی سے متعلق ہو، یا اس پر محیط ہو۔ دنیا کے دیگر ماہرین نے کمیٹی کی اس تجویز سے اتفاق کیا ہے اور ان کے جرأت مندانہ بیان کو سراہا ہے۔ چار سال قبل ۱۹۵۸ء میں اس کمیٹی نے صرف اتنا کہا تھا کہ جوہری اشعاع کے مضرت اثرات ابھی غیر معلوم ہیں۔

واحد حل: یو۔ این۔ ایس۔ ای۔ اے۔ آر کی ۴۴ صفحات پر مشتمل یہ رپورٹ واضح ہے کہ چوں کہ جوہری انتشار و تجربات کے دوران تمام کمرہ ارض پر محیط ہونے والی

چہرہ سے اصلی شخصیت شادی ظاہر ہوتی ہے

ایس ایڈرنگھم

زیادہ گہرائی تک پہنچ کر موضوع تصویر کی حقیقی شخصیت کی ایک جھلک دیکھ لیتی ہے؟ درحقیقت یہ امکان بہت کچھ قرین



ظاہری خدو خال محض ایک نقاب یا چہرہ پوش ہیں نقاش (روغنی تصویر بنانے والے) اور عکسی تصویر لینے والے (فوٹو گرافر) ثابت کرتے ہیں کہ مختلف افراد کے چہروں سے اُن کی اصلی شخصیت شادی ظاہر ہوتی ہے۔ اس ضمن میں بعض مشہور فن کاروں کے تجربات نہایت عجیب و غریب اور حیرت ناک ہیں:

نامور نقاش نکولاس ایگن بدحواس ہو گیا۔ وہ کسی قدر خوف زدہ بھی تھا۔ وہ ایک ایسے آدمی کی روغنی تصویر ابھی ختم کر چکا تھا، جو بالکل تن درست اور چاق و چوبند معلوم ہوتا تھا۔

لیکن ایگن نے جب اپنی تیار کردہ تصویر پر آخری نظر ڈالی تو اُس نے محسوس کیا کہ موضوع کی شبیہ میں اُس کے موقلم نے ایک ایسی ہلکی زردی بھری ہے، جس سے موت کی مُردنی ظاہر ہوتی ہے۔

اور بالآخر واقعہ یہی ہوا کہ وہ شخص جلد ہی مر گیا۔ یہ نہایت پراسرار بات تھی، مگر بلاشبہ ہوا یہی۔ ایگن کے موقلم نے ایسا کیوں کیا، جو اُس کے مشاہدے کے برعکس تھا؟ ایگن اس کی وجہ یہ کہنے میں ناکام رہا۔ مگر یہ اُس کا پہلا تجربہ نہیں تھا۔ پہلے بھی وہ ایسی ہی کیفیت سے دوچار ہو چکا تھا۔

تصویر بنانے کے لیے ایک دوسرا سامنے بیٹھنے والا نہایت دلکش شخص رکھتا تھا۔ لیکن جب ایگن نے اپنے مشاہدے کے مطابق اُس کے خدو خال کو دلکش انداز میں بنانے کی کوشش کی تو وہ ناکام رہا اور اس کی بنائی ہوئی روغنی شبیہ کا بشرہ صریحاً اثرات آمیز اور شرائط معلوم ہوتا تھا۔ یہ کہنا مشکل تھا کہ ایسا کیوں ہوا؟ مگر بالآخر واقعہ یہی ہوا کہ اُس شخص نے جبراً نہ کردار اختیار کر لیا۔

ظاہری مشاہدے میں عمیق رسائی

اس فہم کے واقعات سے ایک عجیب و غریب مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ کیا تصویر بناتے وقت کوئی اندرونی چیز (جو ظاہری طور پر نظر نہیں آتی) فن کار نقاش پر اثر انداز ہو جاتی ہے؟ کیا مصور کی نظر سطحی خدو خال کا بغور مشاہدہ کرتے وقت ظاہری سطحی نقوش سے نیچے گزر کر ریس پر وہ

قیاس ہے۔ نہ صرف روغنی تصویر بنانے والا نقاش، بلکہ بعض اوقات عکسی تصویر کشی کا کیمرا بھی اُس پس پردہ راز کو اخذ کر لیتا ہے جو برونی دنیا پر غور منکشف ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ایک پریس فوٹو گرافر حسب ذیل مثال بیان کرتا ہے:

قرشتہ صورت، شیطانی سیرت

”چند روز ہوئے میں نے ایک ایسے صاحب کا فوٹو عکسی تصویر لیا، جو ہر جگہ مقبول اور ہر دل عزیز تھے۔ شکستہ مزاج، ملنسار اور دنیوی افکار سے آزاد۔ لیکن جب میں نے ان کے فوٹو پر نظر ڈالی تو میں محو حیرت ہو گیا۔ تصویر میں اُن کا دلکش تبسم ایک زہر خند (خفارت آمیز یا کھسیانی بدتمیزی کی مسکراہٹ) معلوم ہو رہا تھا، جسے دیکھ کر میں کانپ اٹھا۔ کیا اس کی وجہ روشنی کی بد عنوانی، یا کیمرا کے عدسہ کا دھندلا پن یا کہیں کوئی فنی یا میکانیکی غلطی یا خرابی تھی؟ ایسی کوئی بات ممکن الوقوع ہے، مگر بالآخر واقعہ یہ ہوا کہ وہ صاحب تصویر جبراً نہ قتل عمد کے الزام

بد صورتی اور گھناؤنے خدو خال کی وجہ سے گاؤں کے لوگ اُس دور رہتے، کتراتے اور شاڈی کی قسم کا میل جول رکھتے۔

چند روز بعد اتفاق سے اُس گاؤں میں ایک، ہریٹھنے اپنی قائم کی۔ وہ اس عورت کو دیکھ کر بہت متاثر ہوا اور بالآخر اُسے جُٹا کر اُس نے اس کی ایک دعویٰ تصویر بنائی۔ نتیجہ بہت جاذبِ توجہ اگرچہ اس تصویر میں بھی بد صورتی عیاں تھی، لیکن چہرہ میں بے رحمی، شائبہ نہ تھا، بلکہ ایک گوند زری اور حسرت و غم کی جھلک تھی، جو اُس ناگوار خدو خال سے چھن چھن کر نکل رہی تھی اور اُس کے حقیقی کردار کرتی تھی۔ نقاش اپنی قلم کاری کے نتیجہ کو دیکھ کر حیرت زدہ ہو گیا اور اٹھا، بیٹھنے جو کچھ دیکھا اُسی کے نقوش بنائے اور اس طرح موضوع تصویر کا اصلی کردار نمایاں ہو گیا۔

تبسم کا تیاں پن بیگنا

ایسی ہی ایک مثال ایک زمیندار کے مورثِ اعلا کی ہے، کی پُرانی تصویر ایک کریم النفس خندہ رو، نیک مزاج شخص کو اٹھ صدی کے لباس میں ملبوس پیش کر رہی تھی۔ زمیندار نے اس قصہ ایک نقل تیار کرنے کے لیے ایک نقاش کو مقرر کیا۔ چندے کام کے بعد وہ نقاش ٹوک گیا اور زمیندار سے معذرت چاہتے ہوئے ”ہر چند میں آگے بڑھنے کی کوشش کرتا ہوں مگر پُرانی تصویر کا تباہ ایک کاتیاں پن اور صریح خباثت و بے رحمی کے نقوش ظاہر کرتا ہے۔ اب زمیندار نے قدرے تامل کے بعد یہ بعید از قیاس ظاہر کیا کہ دراصل اس کا مورثِ اعلا ایک بدنام بے رحم جع تھو ملزموں کو تازیانوں اور موت کی سترامنے میں سار دیتی“ محسوس کرتا تھا۔ ”سادیت“، دوسرا

ایذا رسانی میں احساسِ فرحت ہونا۔

ایسا ہی ایک واقعہ ایک غیر فن دان فوٹو گرافر کا ہے، جو ایک خاندان (ماں، باپ اور تین بچوں) کا گروپ فوٹو لیا۔ فلم صاف کرنے کے بعد فوٹو گرافر نے ایک عجیب چیز نوٹ کی۔ معلوم تھا کہ نو برس کا ایک لڑکا اپنی چھوٹی بہن کی طرف غضب ناک فوٹو گھور کر دیکھ رہا ہے۔ مگر فوٹو گرافر نے بیان کیا، میں قسم کھا کر کہہ سکتا (باقی)

میں پکڑے گئے، عدالت میں مجرم ثابت ہوئے اور اب بڑے گھر (قید خانہ) میں فروکش ہیں۔ لیکن یہاں سوال یہ ہے کہ کیمرو نے وہ چیز کس طرح دیکھ لی جو انسان آنکھ نے نظر انداز کر دی تھی۔

ایسا ہی ایک واقعہ ایک برطانوی عدالت میں پیش آیا۔ ایک عورت کا متعدد وحشیانہ جرائم کے مبینہ ارتکاب کے سلسلہ میں چالان کیا گیا تھا جب وہ عدالت کے اندر ملزم کے کپڑے میں کھڑی تھی تو اس کی شکل و صورت اور رنگ ڈھنگ سے معلوم ہوتا تھا کہ ایسی فرشتہ صفت معصومانہ انداز اور بلقی نظروں والی حسین عورت کے خلاف ایسے سنگین جرائم کا الزام سراسر خلافِ عقل، بعید از قیاس پُر اور بیہودہ ہے۔ مگر ایک بیرسٹر کی زبان سے عدالت میں زیرِ لب یہ الفاظ نکلے گئے: ”درحقیقت یہ ایک شیطان سیرت، بد معاش، ظالم اور بدکار عورت ہے۔“ جو بالآخر بالکل صحیح ثابت ہوئے۔ جب عدالت نے اُسے ملزم قرار دے کر سزائے موت فرشتہ صورت عورت اپنے اصلی روپ میں ظاہر ہو گئی۔ ایک دیوانہ وحشی آدمی کی طرح چچی، چلائی، نوچنے کھسوٹنے اور ہوا میں پچھے مارنے لگی اور ایک بھتیجی جیسی معلوم ہونے لگی۔

بعد میں اُن بیرسٹر صاحب سے معلوم ہوا کہ اس عورت کے متعلق اُن کی پیش قیاسی درحقیقت اُن کی گہری نظر اور عمیق مشاہدہ کی عادت پر مبنی تھی اور یہ چیز منہمیں اپنے ایک مرغوب صغنی مشغلہ فوٹو گرافی یا عکسی تصویر کشی کے شوق کی بدولت حاصل ہوئی تھی۔ اس ضمن میں انھوں نے بیان کیا کہ ”میں اپنی حاصل شدہ بعض تصاویر سے حیرت زدہ ہو گیا تھا۔ اکثر یہ تصویریں ایسی چیزیں ظاہر کر دیتی ہیں، جو انسانی آنکھ سے نظر نہیں آسکتی ہیں۔ میں اس کی وجہ تباہی سے قاصر ہوں کہ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ مگر ایسا ہوتا ضرور ہے۔ اس قسم کے تجربات سے بالآخر میں نے سطحِ ظاہری کے نیچے عمیق تر مشاہدے کی عادت ڈال لی، بالکل ایک کیمرو کی طرح۔“

شیطان صورت فرشتہ سیرت

ایسا ہی مظہر بالکل متضاد صورت میں بھی نظر آسکتا ہے۔ مثلاً سفوک ضلع کے ایک گاؤں میں ایک ایسی بد صورت ڈراؤنے خدو خال والی عورت رہتی تھی کہ بچے اُسے دیکھ کر اتنی خجیے لگتے اور بھاگ جاتے تھے۔ اُس کے چہرہ سے بے رحمی اور آنکھوں سے وحشت و دہشت ٹپکتی تھی۔ یہ عجیب کہ اُس نے کبھی کسی کو کوئی نقصان نہیں پہنچایا تھا، مگر محض اُس کی

سوال و جواب

ٹھنکنے قد سے تلخی

سوال : میری اہلیہ بہت ٹھکنی ہے۔ اس کا پست قد مجھے ایک آنکھ نہیں بھلتا جس کی وجہ سے ہماری ازدواجی زندگی کچھ تلخ سی ہوتی جا رہی ہے۔ کوئی قدر بڑھانے کا علاج بتائیے

نعمت لوسفانی - رحیم یار خاں

جواب : ازدواجی زندگی کے تلخ ہوجانے کا مطلب پوری زندگی کے تلخ ہوجانے کا ہے لیکن محض حد کی جھوٹائی یا بڑائی پر ازدواجی خوشی یا ناخوشی کا دارومدار کیوں ہو! باہمی رفاقت کے لیے 'قد' کے علاوہ بھی بہت سی چیزیں ہیں۔ اس بات کو یوں سوچئے کہ کیا آپ کسی ایسی رفیقہ حیات سے خوش اور مطمئن رہ سکتے ہیں جو قد بالائی، مالک ہو لیکن سیرت و صورت کی دوسری خصوصیات سے محروم آپ کی تحریر سے اندازہ ہوتا ہو کہ آپ کو اپنی اہلیہ کی صورت و سیرت کے بارے میں اور کوئی خاص شکایت نہیں ہے۔ تو پھر آپ ان کو مجموعی حیثیت سے دیکھیے، پرکھیے اور برتیے۔ دسیا میں کوئی انسان خامیوں اور عیوب سے پاک نہیں ہوتا۔ ہو سکتا ہے کہ ان میں کوئی اور ایسا عیب ہوتا جو آپ کے لیے زیادہ تلخ ثابت ہوتا۔ اس لیے میں آپ کو پورے خلوص اور آپ کے ساتھ پوری ہمدردی رکھتے ہوئے منورہ دوں گا کہ قد کے متعلق سوچنا ہی چھوڑ دیجیے، بلکہ اپنی اہلیہ کی دوسری اچھی خصوصیات کو ذہن میں رکھیے۔ اول تو بڑی عمر میں قدر بڑھنا مشکل ہی ہوتا ہے، دوسرے اگر کوشش اور ورزش سے اونچے اونچے قد بڑھ بھی گیا تو کیا فرق ہوگا؟ یا بھی خلوص، ایک دوسرے کی خدمت اور عزت، آپس میں ایثار و خیالات کی ہم آہنگی وہ بنیادیں ہیں، جن پر خوش گوار اور خوش حال ازدواجی زندگی کی عمارت تعمیر ہوتی ہے۔

ایک بات اور ذرا آہستہ سے سن لیجیے۔ قد آدھ نہ ہونے کا ذکر بار بار اپنی اہلیہ کے سامنے کر کے ان کو احساس کمتری میں نہ مبتلا کر دیجیے گا ورنہ ان کے حسن کی روشنی اور دم بڑھ جائے گی۔ خوش رکھیے اور خوش رہیے۔

اشتعال جذبات کا اثر صحت پر

سوال : کیا آپ زحمت گوارا فرما کر اس پر روشنی ڈالیں گے کہ اشتعال جذبات

مطالعے سے نیند آتی ہے

سوال : مجھے رات کو کورس کی کتابیں پڑھنے میں نیند بہت آتی ہے۔ چائے وغیرہ سے بھی کوئی فرق نہیں پڑتا۔ دوسری کتابیں پڑھتا ہوں تو نیند نہیں آتی۔ محمد اسحاق غزنوی بہاولپور

جواب : نصاب (کورس) کی کتابوں سے نیند آنا اور دوسری کتابوں سے نیند نہ آنا، صاف طور پر واضح کرتا ہے کہ کورس کی کتابوں میں 'دل چسپی' کم ہے۔ جن دوسری کتابوں (اغلیا وہ ناول ہی ہوں گے)، میں آپ کو دل چسپی ہے، وہ آپ کو جگلاتے رکھتی ہیں، اور آپ ان سے نطف اندوز ہو کر زیادہ سے زیادہ وقت ان کے مطالعے میں صرف کر دیتے ہیں۔ چائے و لٹے تو درحقیقت خارجی سہاروں میں سے ہے۔ ایسے خارجی سہارے اندرونی عزم کو مدد تو پہنچا سکتے ہیں، لیکن ان کا بدل نہیں ہر سکتے۔ آپ چائے پی کر، منہ دھو کر یا ٹہل کر اپنی دل چسپی کی کتابوں کے مطالعے کے لیے تھوڑی دیر کے لیے ہمت و سکت پیدا کر سکتے ہیں، لیکن غیر دل چسپ کورس کی کتابوں کے لیے آپ کو ہر چیز میں جگا سکتیں۔ ماہرین نفسیات نے تو یہاں تک کہا ہے کہ غیر دل چسپ کام کرنے پر لگ کر جو رگیا جائے تو آدمی بیمار ہو جاتا ہے۔ بیماری ہو یا نیند، ایسی صورت میں درحقیقت دونوں فرار کی راہیں ہیں۔

آپ پہلا کام یہ کیجیے کہ اپنا روزانہ پروگرام ایسا بنائیے کہ جس میں 'مطالعہ' دن ہی کو رہے۔ دن کو کسی پرسکون جگہ آرام سے بیٹھ کر کورس کی کتابیں پڑھیے۔ ظاہر ہے کہ دل چسپی نہ ہونے کی صورت میں دن کو اگر نیند نہ آئے گی تو آپ کے خیالات ضرور بھٹکیں گے اور آپ کا ذہن ان کو چھوڑنے کے لیے کوئی نہ کوئی بہانہ تراشنے کی کوشش کرے گا، لیکن آپ عزم سے کام لے کر اس مدم دل چسپی سے لڑیے اور کوشش مسلسل کوشش سے دل چسپی پیدا کیجیے۔ تہرانہ ہو سکے تو پڑھنے کے شوقین ساتھی طالب علموں کے ساتھ مطالعہ کیجیے اور ان سے مدد لیجیے۔ اور اسی قسم کے طالب علموں کا ساتھ ڈھونڈیے جن کو کورس کی کتابوں سے دل چسپی ہو۔ دل چسپی پیدا ہوجانے کے بعد آپ رات کو بھی مطالعہ کریں گے تو نیند نہ آئے گی۔

کا اثر صحت پر کیا ہوتا ہے؟ م۔ بیگ۔ کراچی

جواب: غصہ، حسد، نفرت، رشک، ہوس ناکی وغیرہ سب ایسے جذبات ہیں کہ ان کے اشتعال سے صحت کو سخت نقصان پہنچتا ہے۔ دل کے قوی الاثر جذبات میں غصہ، ملک ترین جذبہ ہے۔ یہ تمام اعضائے جسمانی کو ان کے معمولی کام سے روک کر تمام نظام میں ابتری پھیلاتا ہے۔ اور سب سے زیادہ برا اثر دل اور دماغ پر پڑتا ہے۔ ایسی بہت سی مثالیں موجود ہیں کہ کسی جذبے کے قوی پہچان کے باعث لوگوں کو مصفرائی بخلا، ورم جگر، التهاب قلب اور سرسام کے امراض لاحق ہو گئے۔ غصے کا جوش اگر بار بار ہو تو اکثر یزقان، عصبی بخار، دق، فالج اور جنون تک لاحق ہو جاتا ہے۔ ایسی بھی بعض مثالیں ہوتی ہیں کہ جن میں غصے کا جوش غصہ کرنے والے کی قوی موت کا باعث ہو گیا۔ دوسروں کو ستانے، دوسروں سے جلنے یا دل کو غمگین کر دینے کے خیالات اگر اکثر دماغ میں چکر لگاتے رہیں تو انسانی جسم کی صحت اور خوب صورتی زائل ہو جاتی ہے۔ ناگہانی خوف سے بھی بعض اوقات انسان مر جاتا ہے۔ پریشانیوں اور افکار بہت تھوڑے عرصے میں عصبی نظام کو بالکل تباہ کر دیتے ہیں۔

انتہائی خوف، غم یا کسی بیماری میں مبتلا ہو جانے یا کسی محبوب عزیز کے مرجانے کی پریشانی اکثر انسان کی تنہائی کو برباد کر دیتی ہے اور اس کے دماغ کا توازن قائم نہیں رہتا۔ یہ ضرور ہمارا فرض ہے کہ اپنے مریض اور جاں بلب عزیزوں کی تیمارداری اور عیادت کریں، لیکن اس کے معنی یہ نہیں ہیں کہ اگر وہ اچھے نہ ہوں یا مراحین تو ہم بھی ان کے ساتھ مراحین، بعض اوقات اپنے کسی پیارے کی موت کی خبر سن کر لوگوں کا دل الٹ جاتا ہے اور وہ پاگل ہو جاتے ہیں۔ ایسی بھی مثالیں ہیں کہ انتہائی غم کی حالت میں لوگوں کے بال صرف ایک رات میں سفید ہو گئے۔ اس لیے ضروری ہے کہ موت کی خبر یا ایسی رنج و خیز سننے میں بڑی احتیاط کی جائے اور یکایک نہ سنائی جائیں کسی جگہ کوئی جراحی عمل ہوتا ہو تو کمزور طبیعت کے لوگوں کو وہاں نہ جانے دینا چاہیے۔ ایک عورت بیٹی ہوئی اپنے بچے کے کھیل کا تماشا دیکھ رہی تھی کہ یکایک اوپر سے مکان کی کھڑکی کا دروازہ بچے کے ہاتھ پر گرا اور اس کی تین انگلیاں کٹ کر بالکل الگ ہو گئیں۔ وہ عورت اس سانحہ سے ایسی خوف زدہ ہوئی اور دل میں کچھ ایسا ہوں سما کہ بچے کو گود میں بھی نہ اٹھا سکی۔ پڑوسیوں نے حکم کو پلایا۔ اُس نے پہلے بچے کی مرہم پٹی کی اور اس کے بعد ماں کی طرف متوجہ ہوا، جو ایک کرسی پر پڑی رو رہی تھی، اور اپنا ایک ہاتھ دوسرے ہاتھ سے دبائے ہوئی تھی۔ حکم کو یہ دیکھ کر سخت حیرت ہوئی کہ جس ہاتھ کی جو تین انگلیاں بچے کی کٹی تھیں، اُسی ہاتھ کی وہی تین انگلیاں ماں

کی بھی سوج گئی تھیں اور ان میں سوزش کی علامات موجود تھیں، حالانکہ اس حادثہ سے پیشتر اس کے ہاتھ میں کسی قسم کی کوئی تکلیف نہ تھی۔ چوبیس گھنٹے کے اندر یہ انگلیاں پگ گئیں اور ان میں سے شکاف دے کر بیپ نکالی گئی، تب کہیں جا کر ایک مدت میں وہ اچھی ہوئیں۔

دانت اور عقل کا باہمی تعلق

سوال: دانت اور عقل کا تعلق پرانے زمانے کی ایک روایت ہی یا یہ کوئی سائنسی حقیقت ہے آپ کے خیالات اس باب میں کیا ہیں؟ کشرن چندر

جواب: پرانے زمانے کے لوگوں نے ایک مخصوص داڑھ کا نام کہ جس میں بونج کو پہنچنے کے بعد نکلتی ہے عقل داڑھ رکھا تھا، لیکن کسی طرح سمجھ میں نہ آتا تھا کہ آخر عقل سے او داڑھ سے کیا واسطہ؟ اس داڑھ کا نام انگریزی زبان میں بھوڑی ہے، اس لیے اہل بھی حیرت تھی بعض لوگوں نے یہ رائے قائم کر لی تھی کہ چون کہ یہ داڑھ ایسی عمریں نکلتی ہے کہ جب آدمی بالغ اور صاحب عقل ہوتا ہے، اس مناسبت سے اس کا یہ نام رکھا گیا ہے، لیکن نہ موجودہ میں دماغی امراض کے ماہرین نے عرصہ دلاڑ کے تجربات اور مشاہدات کے بعد یہ تحقیق کی ہے کہ دماغی صحت کا دانتوں سے بالخصوص عقل داڑھ سے بہت گہرا تعلق ہے۔

یہ صبح ہے کہ تمام بیماریوں میں دماغی خرابی کا باعث ہی نہیں ہوتا لیکن دماغی امراض کے تشخاٹوں اور برنگہم کی یونیورسٹی میں جو تجربات کیے گئے ہیں، اُن سے یہ ضرور معلوم ہوتا ہے کہ دماغی امراض کے کام یا علاج کا ایک بہت بڑا راز معلوم کر لیا گیا ہے جو ڈاکٹر ورنے اپنی جو رپورٹ شائع کی ہے، اس میں اس نئے طریقہ علاج کی کامیابیوں کا بہت کچھ ذکر موجود ہے۔ ڈاکٹر ورنے کا بیان ہے کہ اکثر ایسے مریض جن کے مرض کو علاج خیال کر لیا گیا تھا اب اس نئے طرز پر علاج کرنے سے اس حد تک شفا پاب ہو گئے کہ اپنا روزمرہ کام اچھے طرح انجام دینے لگے اور دفتری اور کارخانوں میں ملازمت کر کے باقاعدہ اپنی روزی کمانے لگے۔ مشاہدے نے یہ بتایا ہے کہ بعض پاگلوں کے عقل داڑھ نکل ہی نہ تھی، اور مسوڑے کے نیچے دبی پڑی تھی اور بعض کے اگرچہ وہ نکل آئی تھی لیکن اس نے پورے طور پر نشوونما نہ پائی تھی۔ بعض ایسی مثالیں بھی ملیں کہ جن میں دوسرے دانت یا داڑھیں نکل گئی تھیں اور ان کی رطوبت کے خون میں جذب ہونے کی وجہ سے دماغ پر اتنا خراب اثر پڑا تھا کہ خود عقل لاحق ہو گیا تھا۔ مختصر یہ ہے کہ اب پاگل خانوں میں عام طور پر طریقہ علاج یہ ہوتا جا رہا ہے کہ پاگل کی عقل داڑھ کسی طرح نکالا دو۔ چھ مہینے میں وہ ٹھیک ہو جائے گا۔

انتقاد

(قبصرے کے لیے ہر کتاب کی دو جلدیں ضروری ہیں)

سلوک المالک فی تدبیر الممالک

مصنف: ابن ابی الزبیع

مترجم: منظر علی کامل

ناشر: شعبہ تصنیف و تالیف و ترجمہ - کراچی یونیورسٹی - کراچی
صفحات: ۱۱۲ سائز: ۳۰x۲۰ جلد بیچ کر دوش قیمت: دس روپے

یہ کتاب ترجمہ ہے شہاب الدین احمد بن محمد بن ابی الزبیع کی شہرہ آفاق تصنیف کا۔ ابن ابی الزبیع خلیفہ مقتصر بادشاہ کے دور خلافت (۸۳۳ تا ۸۴۲) میں گزرا ہے اور اس لحاظ سے ابن ابی الزبیع پہلا مصنف ہے جس نے حاکمیت یا اقتدار اطلا (SOVEREIGNTY) پر لکھا اور اہل مغرب کا یہ دعوہ کہ بودان (BODIN)، صاحب (HOBBS) اور آسٹن (AUSTIN) حاکمیت پر اولین لکھنے والوں میں سے ہیں، غلط ثابت ہو چکا ہے، کیوں کہ یہ مصنفین سولہویں سے لے کر انیسویں صدی کے درمیان کے ہیں۔ ابن ابی الزبیع ۱۰۰۰ فارابی، ابن خلدون، مونیسک اور الماوردی کا پیش رو ہے۔ سلوک الممالک فی تدبیر الممالک حاکمیت اور حکومت پر ان سب سے پہلے کی تصنیف ہے۔

جدید مورخین اور ماہرین کو بڑا کمال یہ حاصل ہے کہ وہ ہر ایجاد، اختراع اور تخلیق کا سہرا اہل مغرب کے سر باندھ دیتے ہیں، جیسے کہ دورانی خون کی دنیا کو ابن نفیس (۱۱۸۸ء) کے بچائے ولیم ہاروسے (۱۶۵۷ء) سے منسوب کر کے داؤد حقیق دی گئی ہے۔ علم کی دنیا میں یہ تعصب دشمنی پھیلانے کے بجائے حقیقت پرانہ میرے کے پردے والی دستانہ جناب الیاس احمد جیسے اصحاب علم اور اباب حقیق ہمارے شکریہ کے مستحق ہیں کہ وہ ایسے مغربی محققین کے علم کی حقیقت واضح کر کے مسلمان ملما و مفکرین کے ملی و فکری کائناتوں کو روشنی میں لائے ہیں۔

سلوک الممالک فی تدبیر الممالک، چار ابواب میں تقسیم ہے: (۱) مقدمہ، (۲) اخلاق کے احکام اور ان کی اقسام (۳) سیرت حقیقیہ اور اس کا انتظام (۴) سیاسیات کے احکام

اور اس کی اقسام۔

ابن ابی الزبیع نے چوتھے باب میں 'طبیب' کے حوصات بیان کیے ہیں، آج آج بھی بڑی حنک مکمل ہیں، ان کا مطالعہ دل چاہی سے خالی نہ ہوگا۔

+ "حاذق، مہربان، نرم خو، دودا اندیش ہو۔

+ سمجھ دار ہو، طب ندیم کی کتابوں کو اچھی طرح پڑھا ہو۔

+ علم طب اور اس کے ملی کام سے بخوبی واقف ہو۔

+ تجربہ کار ہو۔ اس کے پاس مریضوں کا موجودہ

ریادہ ہوا اور دیر کے بدل و صلح کو جانتا ہو۔

+ اپنے لباس کو صاف ستھرا اور خوش بودار رکھتا ہو

+ غذاؤں، دواؤں اور جڑی بوٹیوں سے اچھی طرح واقف ہو۔

+ ادویہ مفردہ و مرکبہ اور ان کے حسن و قبح سے واقف ہو۔

+ سالارہ فصول اور اوقات اعتدال کو جانتا ہو۔

+ سرد و گرم ممالک اور ان کی آب و ہوا سے یز

ان میں جو چیزیں استعمال کرنی چاہئیں، ان سے واقفیت رکھتا ہو۔

+ فیز، متدین اور نیک خو ہو۔

+ ستادوں کی گردش اور ان کے احکام سے واقف ہو۔

+ خواص ادویہ سے بخوبی واقف ہو، کیوں کہ

بادشاہوں کو اکثر اس کی ضرورت پڑتی ہے۔

جناب منظر علی کامل نے ترجمہ میں بڑی محنت، مہارت

اور ذوق کا ثبوت دیا ہے اور عربی کے دود کو قائم رکھتے ہوئے

ترجمے کی زبان میں شگفتگی پیدا کی ہے۔ ڈاکٹر اشتیاق حسین نجی

نے تہذیب میں ترجمے کی انقلابی پرواز جناب الیاس احمد نے

پیش نظر میں کتاب کی اہمیت پر عالمانہ انداز میں روشنی ڈالی ہے۔

کیا اچھا ہوتا کہ قریب ضروری جد و ملین ختم کر کے نئے انداز

پر کتاب کو ایڈٹ کر لیا جاتا۔ کتاب ناشر میں اچھی طباعت

اور دل کش ڈیزائن، کے ساتھ شائع کی گئی ہے۔

فرہنگ اصطلاحات فلسفہ (انگریزی اردو)

مترجم: میجر آفتاب حسن

ناشر: شعبہ تصنیف و تالیف و ترجمہ - کراچی یونیورسٹی - کراچی

صفحات: ۱۱ سائز: ۲۲x۱۸

قیمت: چار روپے

کراچی یونیورسٹی کے شعبہ تصنیف و تالیف و ترجمہ،

جس نے اپنے کاموں میں اصطلاح سازی کو یکجا طور پر اولیت

دی ہے، فلسفہ اور متعلقہ علوم کی دوا ہزار سے زائد اصطلاحات

فرہنگ اصطلاحات فلسفہ کے نام سے شائع کی ہیں۔ اس

کتاب میں مابدا، سمجعات، منطق، اخلاقیات، جمالیات

کی انگریزی اصطلاحوں کے اردو تراجم جمع کر دیے گئے ہیں،

اس میں وہ اصطلاحیں بھی ہیں جو پہلے ہی چکی ہیں اور مستعمل

ہیں، وہ بھی ہیں جن کو اس شعبے کی مجلس اصطلاحات فلسفہ

نے وضع کیا ہے اور وہ بھی ہیں جس پر لفظ مانی کر کے پہلے کے

مقالے میں زیادہ صحیح یا سہل بنا یا گیا ہے۔ تمہید میں حنا

آفتاب حسن نے وسیع اصطلاحات کے وہ اصول بھی بتا دیے

ہیں جو اس شعبے کے عین طور پر ہیں۔ یہ اصول یقیناً جامع ہیں،

کیونکہ ان کے اختیار کرنے میں اصطلاح سازی کے کھلے کاموں کو

لہذا نظر میں لیا گیا، بلکہ ان سے فائدہ اٹھا یا گیا ہے اس اصطلاحات

کے ایک جابو جابے سے اردو میں فلسفہ کی نئی کتابوں کے

تراجم میں شری مدد ملے گی اور مرجمین کی بہت افزائی ہوگی،

یہ فلسفہ کے طلباء کے لیے اردو سے دل چسپی پیدا ہونے کا بہ

بھی ایک ذریعہ ہوگا۔ ضرورت ہے کہ اعلیٰ علم لغوی معینی

لغوی لہجہ سے اس اصطلاحات کا مطالعہ کریں تاکہ آئندہ کے

کام میں شعبہ تصنیف و تالیف و ترجمہ کو مدد ملے۔

اگر سب کی نہیں تو بعض اصطلاحات کی توضیحات و

تشریحات کی مدد دی جائیں تو یہ کتاب مفید رہے گی۔

مجلس اصطلاحات فلسفہ میں ڈاکٹر محمد محمود احمد، مولانا

منتجب الحق، جناب انیس الریم خاں، جناب خواجہ

آسکار حبیب، جناب عبدالغفور کمالی، جناب سید

سعید احمد شامل ہیں۔

جریدہ

ب۔ ایجوکیشنل سائنس
شعبہ تصنیف و تالیف و ترجمہ۔ کراچی یونیورسٹی کراچی

نمبر: ۱۱۵ سائز: ۲۲x۱۸

ست: پانچ روپے

جریدہ کا یہ دوسرا شمارہ ہے۔ اس کا مقصد یہ ہے
شعبہ تصنیف و تالیف ترجمہ کے کاموں اور اصطلاحوں کو
قاعدہ کتابی شکل میں اشاعت سے پہلے اہل علم کے مشوروں
لیے پیش کیا جاتا رہے۔ جریدہ کے اس شمارے میں یہ مفید
مطبی کی گئی ہے کہ مختلف علوم و فنون کی اصطلاحات کو اب
تیب سے تقطیع وارشائع کیا گیا ہے، تاکہ اگر لوگ جاہل
ہر علم کی اصطلاحوں کے صفحہ جریدہ کے شماروں سے الگ
رکھ رکھتے جائیں اور بعد میں ان صفحات کو یک جا کر کے علم
نفرہنگ تیار کریں۔

اس شمارے میں تاریخ و سیاسیات و علمانیات،
لسطہ، معاشیات و تجارت، نفسیات، جغرافیہ وارضیات،
نیاتیات، کیمیا و صنائع کیمیا، طب اور لائبریری سائنس
اصطلاحات شامل ہیں۔

جناب آفتاب حسن نے کچھ اپنے متعلق کے زیر
عنوان کچھ شمارے پر کی گئی تنقید کو مخصوص کیا ہے۔ یہ
قرباری عادت بن گئی ہے کہ اچھے کام کرنے والوں کی مدد کے
بجائے مذمت کرتے ہیں، اس لیے ایسی باتوں کو ہیبت نہ
دینی چاہیے، تاہم اچھا ہے اس طرح قارئین کو بہت سی
معلومات حاصل ہو گئیں۔

ہمارے تعلیمی مسائل

مرتبہ: خلیفہ صلاح الدین
ناشر: ملک سراج الدین اینڈ سنز۔ لاہور ۵۰

صفحات: اردو: ۴۴، انگریزی: ۲۴ سائز: ۲۶x۱۶
قیمت: درج نہیں ہے۔

خلیفہ شجاع الدین مرحوم کی قائم کردہ پنجاب مسلم
ایجوکیشنل کالفرنس نے، جس کو ۱۹۵۹ء میں مسلم ایجوکیشنل
کالفرنس کے نام سے دوبارہ زندہ کیا گیا ہے، تعلیم کے میدان
میں خدمت کا بڑا اٹھایا ہے۔ اس کالفرنس کے اہتمام میں
۱۸ نومبر ۱۹۶۱ء کو لاہور میں ایک مجلس مذاکرہ منعقد ہوئی،
جس میں جسٹس سجاد احمد جان (صدر کالفرنس) میاں

محمد فضل حسین سابق وائس چانسلر پنجاب یونیورسٹی،
ڈاکٹر آر۔ ایم۔ ایوننگ، پروفیسر محمد احمد خاں، ڈاکٹر غلام
یاسین خاں نیازی، ڈاکٹر رفیق احمد خاں، پروفیسر مس
حمید خواجہ، ڈاکٹر مس خدیجہ فروزا الدین، ڈاکٹر قاضی
سعید الدین احمد، شیخ عطاء اللہ، صوفی محمد جمال اللہ
اور دیگر ماہرین تعلیم نے حصہ لیا ہے۔ اس مذاکرہ کا موضوع
تھا ”طلبہ امتحان میں کیوں فیل ہوتے ہیں؟“

مسلم ایجوکیشنل کالفرنس کے سکریٹری خلیفہ
صلاح الدین صاحب نے اچھا کیا کہ اس اہم موضوع پر
مذاکرے میں حصہ لینے والے اصحاب فکر و ماہرین تعلیم کے
مقالات و تقاریر کو زیر تبصرہ کتابچے میں مرتب کر دیا۔
اس کتابچے کا کچھ حصہ اردو تقاریر و مقالات پر مشتمل ہو
اور کچھ انگریزی پر۔ نظام تعلیم کے ایک مسئلے پر مختلف
نقطہ ہائے نظر کے مطالعے سے اصحاب علم کو مزید غور و فکر
کی راہیں مل سکتی ہیں۔ اس لیے کتابچے کا مطالعہ تعلیمی
مسائل سے دل چسپی رکھنے والے تمام لوگوں کے لیے مفید ہوگا۔

۲-۱-ب

بقیہ: چہرے سے پہلی شخصیت شاذ ہی ظاہر ہوتی ہے

حاصل ہوتی ہے: ایک نوعمر نہایت مذہبی، خاموش طبیعت اور
کفایت شاریبی، جس کو متواتر شدید درد دوسرے کے دورے ہوا کرتے تھے
علاج کے لیے ایک ماہر نفسیات سے رجوع ہوئی۔ نتیجہ علاج نے سب
کو حیرت میں ڈال دیا۔ نفسیاتی علاج کے بعد وہ بے حد فضول خرچ
بن گئی، جس سے غریب شوہر بہت مقروض ہو گیا۔

اسی ماہر نفسیاتی معالج سے دوبارہ علاج کرایا گیا جس کا نتیجہ
اُسی قدر ہیبت ناک رہا۔ علاج کے بعد وہی عورت نائٹ کلبوں میں
جانے لگی، شراب پینے لگی اور شوہر کو مری طرح گالیاں مٹانے لگی۔

اب نفسیاتی معالج نے تیسری بار قیمت آزمائی کی۔ جس سے یہ
نتیجہ حاصل ہوا کہ اب مریضہ کے کردار میں گویا کایا پلٹ ہو گئی۔

وہ نہایت سمجھدار اور محتاط ہو گئی۔ لیجیے، ایک جسم میں تین
عورتیں! اور ان میں سے ہر ایک کی شخصیت جدا گانہ، مگر سب کا
چہرہ ایک ہی ہے۔ اب فرمائیے، بے چارہ فن کار مصویر یا اس کا کیمرو
اس کی کیا نگ کچھ گا اور کچھ گائے گا؟

تصویر لیتے وقت یہ بچہ مسکاردیکھ رہا تھا، فوٹو گراف اس واقعہ کو
بھول گیا، مگر چند روز بعد اس نے یہ خبر سنی کہ اس لڑکے نے اپنی چھوٹی بہن
کو ایک گہرے نالاب میں دھکیل دیا تھا، گرنجوش قسمتی سے لوگوں نے اُسے
بمع سلامت نکال لیا۔ اس پر فوٹو گراف نے ریمارک کیا کہ ”حیرت ہے کہ
لمحہ کے عرصہ سے کیا کچھ دیکھ لیا تھا۔“

مندرجہ بالا واقعات سے ہم کیا نتیجہ اخذ کر سکتے ہیں؟ یہ کہ اتنا
ایک فرسودہ خیال ہو گا کہ بیشتر افراد دنیا کے سامنے اپنے اصلی روپ
میں نظر نہیں آتے۔ پھر کبھی بھی ایک مصویر یا فوٹو گراف پر رد چھپی ہوئی
”نقاب پوش“ شخصیت کو اصلی حالت میں کیوں اور کیسے دیکھ لیتا ہے؟
ایک ذات میں تین شخصیتیں

یہ ایک سر بہتہ راز ہے اور ذوق تجسس کو تیز کرنے والا راز اس
سے اندازہ ہوتا ہے بلکہ ثابت ہوتا ہے کہ ”چہرے سے آدمی کی شخصیت
شاذ ہی ظاہر ہوتی ہے اور چہرے کی حالت آدمی کے کردار سے کوئی تعلق نہیں رکھتی۔
حال ہی میں اس کی نہایت صریح و نمایاں تصدیق امریکا سے

ولادت سے پہلے بچے کی جنس کی پیش قیاسی

جیس ٹریمر

کے مسائل میں سرگرم تحقیقات تھے۔ دورانِ تحقیقات میں انھیں ایک بالکل غیر متعلق موضوع کا ابتدائی انکشاف ہوا۔ وہ دہن کے اندر کی غنائی غامبی کی کھڑچنوں (کھڑچ کر نکالے ہوئے خلیات کے خاص طور پر تلویں کردہ نمونوں) کا امتحان و معائنہ کر رہے تھے۔

شناختِ جنس کا ایک نیا طریقہ

تمام خلیات کی خردبینی تجربات (خردبینی معائنہ کے لیے خاص طور پر تیار کیے ہوئے نمونے) بعض معلوم عام خصائص ظاہر کرتی ہیں، لیکن ان ڈاکٹروں کی مخصوص طور پر تلویں کردہ کھڑچنوں میں کچھ نئی چیز نظر آئی۔ بعض خلیوں میں مرکزی حصے (نواۃ) کی تلویں (رنگ پذیری) کسی قدر غیر معمولی تھی۔

بالآخر معلوم ہوا کہ یہ غیر معمولی تلویں ظاہر کرنے والے خلیے سب عورتوں



-F02026

لڑکا پیدا ہو گا یا لڑکی؟

زمانہ قدیم سے تجربہ کار لڑکی بوڑھیاں ولادت سے پہلے بچے کی جنس کے متعلق وثوق کے ساتھ پیش قیاسی کرتی چلی آئی ہیں۔ ایسی پیش قیاسیاں بعض خاص آثار و علامات کی بنا پر کی جاتی تھیں۔ مثلاً یہ کہ رحم مادر میں لڑکے بہت زیادہ چومچال اور فعال ہوتے ہیں اور لڑکیوں کی صورت میں ماں کا پیٹ نچلے حصے میں زیادہ بو بھل اور ابھرا ہوتا ہے۔ دورانِ حمل میں لڑکی ماں میں مٹھائیوں کی رغبت و طلب پیدا کر دیتی ہے اور لڑکا کھٹی چیزوں کی رغبت کے ساتھ متلی زیادہ پیدا کر دیتا ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔

جنس کے متعلق خرافاتی عقیدے

جنس کے متعلق بہت سے خرافاتی عقیدے بھی رائج تھے۔ مثلاً یہ کہ لڑکے جسم کی دائیں جانب میں اور لڑکیاں بائیں جانب میں نمودار ہوتی ہیں۔ یا یہ کہ اگر حاملہ پر کڑی نگرانی رکھی جائے تو معلوم ہو گا کہ دائیں بھاتی کی سوجن یا بڑھوتری لڑکے کی حالت میں زیادہ نمایاں ہوتی ہے۔ سترھویں صدی کے ایک طبیب نے یہ چکلہ بتلایا کہ اگر عورت کے پیٹ میں لڑکا ہو تو حاملہ کی دائیں آنکھ زیادہ تیزی سے حرکت کرے گی اور بائیں آنکھ کے مقابلہ میں زیادہ صاف و شفاف نظر آئے گی۔

اس قسم کے لغویات آج بھی کم و بیش پائے جاتے ہیں۔ ریاستہائے متحدہ کی ایک نازہ تحقیقات میں بہت سی عورتوں نے بیان کیا کہ اگر ان کے پیٹ میں بچہ دائیں جانب پر ٹانگیں مارتا ہے تو یہ لڑکے کی علامت ہے۔ خوش قسمتی سے یہ طریقہ شناخت تقریباً ۵۰ فی صد حالات میں بالکل تشریف بخش ثابت ہوتا ہے۔

لیکن اب جب کہ خلائی عہد طلوع ہو چکا ہے، جنس کی جنس اور اس کی پیش قیاسی کا ایک بالکل نیا تصور پیدا ہو گیا ہے۔ یہ ایک دل چسپ حقیقت ہے کہ بہت سے سائنسی حقائق کا انکشاف دورانِ تحقیقات میں محض جنس اتفاق سے ضمناً ہو جایا کرتا ہے۔ دو کینڈائی ڈاکٹر پروانہ طلب

تختہ دیتی ہے۔ کہتے ہیں کہ یہ ایک یقینی طریقہ ہے۔

حال حال تک مغرب میں یہ عقیدہ عام تھا کہ قدرت زمانہ جنگ میں لڑکوں لڑکیوں کا تناسب مقامی قلت کے لحاظ سے خود ٹھیک کر دیتی ہے۔ پھر یہ غلط فہمی بھی عام تھی کہ موسم اور آب و ہوا بچہ کی جنس پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔ چنانچہ ایک عام عقیدہ یہ تھا کہ موسم بہار اور گرمائی کے مہینوں میں لڑکیاں پیدا ہوتی ہیں اور موسم خزاں اور سرما میں لڑکے منصفہ شہو پر آنا پسند کرتے ہیں۔

بہت سی آب و ہواؤں میں موسموں کے درمیان تو فریق و تمیز کرنا بہرین موسمیات تک کے لیے مشکل ہوتا ہے۔ پھر ایک نامولود بچہ سے یہ توقع کیوں کر اور کہاں تک کی جاسکتی ہے کہ وہ اپنی ولادت کے لیے کوئی خاص موسم مختص کرے گا؟ لیکن عصری طبی سائنس نے بتلادیا ہے کہ والدین کے لیے تو تعین جنس عملاً ممکن ہے۔ اس سے لگے یہ قدم ہونا چاہیے کہ وہ اپنی مرضی کے مطابق لڑکے یا لڑکیاں پیدا کر سکیں حسب مرضی تعین جنس کے لیے عملی طریقہ کی توقع

غالباً دو چار سال پہلے تک ارباب سائنس اس خیال کو مضحکہ خیز سمجھتے مگر اب تازہ طبی جراثیم ایک دل چسپ سلسلہ تجربات کے نتائج شائع ہو چکے ہیں، جن سے معلوم ہوا ہے کہ ایک برقیاتی عمل کے ذریعہ سے نر خ گوشوں کے تولید خلیوں کو دو گروہوں میں متفرق کرنا ممکن ہے، ان میں سے ایک گروہ سے بیشتر مادہ خرگوش اور دوسرے گروہ سے نر خ گوش پیدا ہوتے ہیں۔

اگر ذرا آگے بڑھ کر ایسے ہی تجربات انسانوں پر کیے جائیں تو مصنوعی تخم ریزی (امنا) کے ذریعہ حسب مرضی لڑکے یا لڑکیاں پیدا کر لینے پر قدرت حاصل کر لینا ممکنات سے ہو سکتا ہے۔ اگر فی الحقیقت اس میں کامیابی ہوتی تو بالآخر یہ سلسلہ فیصلہ طلب ہو گا کہ ایسی وضع قطع کی اولاد لڑکے یا لڑکیاں۔ کیر طرح پیدا کی جائے جسے والدین اور دیگر اقربا پسند کریں۔

یہ چیز اب تک فزمنندہ تعبیر نہیں ہوئی ہے، لیکن اس کے آثار و عملا قریبی نظر آرہے ہیں۔ امید ہے کہ طبی ترقی ایک دن اس مرحلہ تک پہنچے گی کہ آپ کو اس قابل بنادے گی آپ اپنی پسند کے مطابق لڑکا یا لڑکی پیدا کرنے فیصلہ خود کر سکیں گے۔ نہ صرف جنس کے لحاظ سے بلکہ ممکن ہے کہ بعض دوسرے جسمانی خصائص اور کردار کے لحاظ سے بھی۔ آپ کس جنس اور کن مطلقہ جہ کے حصول کے لیے فیصلہ کریں گے؟ لڑکا پسند کریں گے یا لڑکی؟ بلاشبہ اس صحیح فیصلہ کرنے کے لیے آپ الجھن میں پڑ جائیں گے۔

کے دہن سے حاصل کیے گئے تھے۔ اس معیار کے لحاظ سے اب ان ڈاکٹروں نے نامعلوم مطلق افراد سے حاصل کیے ہوئے نمونوں کی جنس بندی شروع کی۔ (تولیدی منظر کے لحاظ سے عورت اور مردوں کے نمونوں کو علیحدہ چھانٹ لیا) حاصل شدہ نتائج بالکل یقینی اور قطعی ثابت ہوئے چنانچہ ان سے تو فریق جنس کا ایک نیا طریقہ ہاتھ آ گیا ہے۔ اس نئے طریقہ کے عملی اطلاق کا سب سے پہلا موقع ان مشکوک الجنس عجیب الخلق بچوں میں ہوا جن کی جنس غیر متعین سمجھی جاتی تھی اور جو لگے پل کر ایسے مشہور اخباری واقعات مہیا کر رہے تھے کہ ”ایک لڑکا لڑکی بن گیا، یا لڑکی بالآخر لڑکا بن گئی“ ان کی تشخیص پہلے صرف زمانہ بلوغ میں پیدا ہونے والے مظاہر ہی سے کی جاسکتی تھی مگر اب اس طریقہ کی مدد سے ولادت کے بعد فوراً ہی جنس پہچانی جاسکتی ہے۔

ولادت سے پہلے بچہ رحم مادر کے اندر ایک آبی سیال سے گھرا ہوا آرام محفوظ ہوتا ہے۔ اس آبی سیال کے اندر (جس کو اصطلاحاً ”آمل“ یا ”سیال انمشی“ کہتے ہیں) بعض خلیات ایسے تیرتے ہوئے ہیں، جو اندرون رحم بچہ سے ماخوذ ہوتے ہیں اور جن کے اندر اس کی جنس کا راز مخفی ہوتا ہے۔ ولادت سے پہلے اس سیال کا ایک نمونہ خاص ترکیبوں سے حاصل کیا جاسکتا ہے اور پھر اس نمونہ کی مناسب طریقہ سے تلویح کر کے اندرون رحم بچہ کی اصلی جنس شناخت کی جاسکتی ہے (مگر نمونہ حاصل کرنا ایک ماہرانہ عمل ہے، جس میں خیر ماہر کے ہاتھ سے دو خطرات ہو سکتے ہیں: ایک خطرہ تو بری وئی سرایت پہنچ جانے کا اور دوسرا رحم میں نیر انقباض پیدا ہو کر استعلا کے وقوع کا ہو سکتا ہے) چنانچہ نمونہ حاصل کر کے اس کا ممانہ کرنا ایک ماہر کا کام ہی ہے۔ بہر حال اس طریقہ سے بچہ کی ولادت سے پہلے ہی اس کی جنس متعین کرنا اب ایک امکان کا روادی ہے۔

بعض عجیب و غریب رواج

پیدائش سے پہلے بچہ کی جنس کو (حسب مرضی) متاثر کرنے کے متعلق عوام میں بعض عجیب و غریب طریقے رائج ہیں۔ ان میں سے بعض تو استقرار محل کے وقوع سے پہلے ہی کارگر خیال کیے جاتے ہیں۔ مثلاً زیکوسلاویہ میں یہ عقیدہ رائج ہے کہ اگر شادی کی تقریب کے بعد دہن کو ایک لڑکے کی لپٹی مار دی جائے تو اس کے ایک طفل عہد لگا ضرور پیدا ہوگا۔ لڑکا حاصل کرنے کا ایک یورپی طریقہ یہ ہے کہ جب دہن دو ہلکے گھر جاتی ہے تو اس کی گود میں ایک لڑکا دے دیا جاتا ہے جسے وہ خوب پیار کرتی اور تین بار گول چکر کھلانے کے بعد کوئی خوب صورت کھلوتا

باقیات

کے نام سے توجیح کرتے ہیں، شاید مستقبل کے خطرے کی نقیب ثابت ہو اور انسان قدرت میں مداخلت کے بارے میں ہمیشہ کے لیے محتاط ہو جائے، ورنہ اندیشہ ہے کہ قدرت ایک دن جو ابی جنگ میں اس کو ایسی ہزیمت دے جس سے سارا بننا بنایا کھیل جگڑ کر رہ جائے۔

(باقی آئندہ)

بقیہ: غلیظ محفوظ تابکاری و جوہری اشعاع
عمل غیر ضروری ایکسے سے احتراز کی ہدایت کی گئی ہے۔ مشاہدات سے پتہ چلا ہے کہ بمقابلہ بالغان جنینی ریشوں اور بافتوں پر ان کی حساسیت کی بنا پر اشعاعی اثرات بہت جلد مرتب ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے پیدا ہونے والے بچوں میں کسی بنیادی تھم کا اندیشہ ہو سکتا ہے۔

بایں ہمہ یہ مسلمہ ہے کہ فی زمانہ انتہائی ترقی یافتہ ممالک میں بھی بغرض تشخیص و علاج اشعاعی تابکاری کی جس مقدار سے کام لیا جاتا ہے اس کی وجہ سے جنین کو متاثر کر سکنے والے اشعاعی مظاہر میں۔ بمقابلہ پیشتر پچاس فی صد اضافہ بھی نہیں ہوا ہے، لیکن اس کا یہ ہرگز مطلب نہیں کہ جنگی اغراض کے لیے جو اشعاعی آلاتیں کی جا رہی ہیں ان کی روک تھام نہ کی جائے۔ متذکرہ رپورٹ میں نہ محض وضاحت کی گئی ہے کہ ان خطرات کے پیش نظر حفظ و تقدم ہر کیف ضروری ہے۔ یوں ممکن ہے اشعاعی اظہار میں اضافے کے مکمل اثرات جسمانی امراض کے سلسلے میں دس بیس برس بعد اور جنینی مضرات کے سلسلے میں کئی نسلوں بعد آشکار ہوں۔

بقیہ: معدے پر زیادہ بارامت ڈالیں!

- ۱ غالی پیٹ کام کے لیے مت جائے پہلے کچھ کھالینا چاہیے۔
- ۲ کھانے کے اوقات میں باقاعدگی رکھیے اور مناسب ورزش بھی باقاعدگی کے ساتھ کیجیے۔
- ۳ بدن کی تعمیر اور حفاظت کرنے والی غذائیں وافر مقدار میں کھائیے۔
- ۴ دودھ اور پانی زیادہ پیجیے۔
- ۵ دانتوں کی صحت و صفائی کا خاص اہتمام رکھیے اور حسب ضرورت ماہر دندان سے مشورہ کرنے میں تاخیر نہ کیجیے۔
- ۶ کھانے سے پہلے اور کھانے کے دوران میں تبا کو نوشی مت کیجیے۔
- ۷ اپنے معمولات اور بالخصوص حواج ضروری کے لیے باقاعدگی کی عادت ڈالیں۔

بقیہ تھالیدیٹ و سائل کا امیڈ

حارج ہو رہا ہے۔ کون کہہ سکتا ہے کہ اس قسم کی بعض تدابیر کئے والی نسلوں سے اپنا خراج نہیں وصول کریں گی۔

تھالیدیٹ ماڈ کی زندہ مثال سے کم از کم یہ سبق ضرور سیکھا جاسکتا ہے کہ دواؤں کو تجارتی اغراض سے بازار میں لانے سے پہلے معمولی اور انسانیوں پر تجربات میں زیادہ سے زیادہ احتیاطی تدابیر کو بروئے کار لانے کی ضرورت ہے۔

دوا — جو نیاتی مائے کی پیچیدہ تالیف ہے اور جس کی کیمیادان

Alpha (n-phthalimido) Glutarimide

خمیرہ گاوزبان عنبری جواہر دار

طبت یونانی کا یہ بڑا مشہور و معروف فارمولہ ہے اور کئی سو برس سے زیر استعمال ہے۔ اور اپنے خواص کی بنا پر ہمیشہ باقی رہنے والا ہے تجربات کے مطابق یہ خمیرہ بطون دماغ کے حسی رقبات (سنسوری ایوینس) اور حرکتی رقبات (موٹو ایوینس) کو قوی کرتا ہے۔ دماغ کے خاکی مادے کے افعال کو درست کرتا ہے۔ اجسام رباطی جسم مضلع اور سریر بصیری کو قوی کر کے شعور و ادراک کو بہتر اور بینائی کو بڑھاتا ہے۔ مقوی قلب بھی ہے۔

1253 11/11/11

بچے ہنستے کھیلنے
ہی
اچھے لگتے ہیں



گھر کی رونق اور مسرت بچوں کے دم سے ہی قائم
ہے۔ وہ ایک پل بھی بچلا نہیں بیٹھ سکتے، ان کا ننھا ننھا
ذہن ہر لمحہ نئی نئی اور میٹھی میٹھی شرارتوں کی آماجگاہ بنا
رہتا ہے۔ اور اس طرح گھر بار کا دل موہ لیتا ہے۔ جب
وہ خاموش اور پشیمردہ ہوں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ
وہ تندرست نہیں۔ دودھ اور اشیاء خوراک میں غذائیت کی
کمی ہے ان کے نازک اور بڑھتے ہوئے قوی زیادہ حرکت کے
محمل نہیں ہو سکتے۔ انکو نونہال بے بی ٹانگ سے مضبوط بنائیے

نونہال
بے بی ٹانگ





حقائق زندگی سے فرار!

صحت کی طرف سے بے غورگی، ماموافق حالات زندگی، ذہنی خافشار یا کوئی اور حالت اگر
اڈیوں میں قبل از وقت بڑھاپے کا احساس پیدا کر دیتی ہے۔ لیکن صحیح طریق زندگی اختیار کیا جائے
اور ہر وقت مناسب طاق کی توجہ کی جائے تو آپ عمر بھر اپنے جسمانی اور ذہنی قوتوں سے سبب و خواہ
کاملے سکتے ہیں۔

جس دہائی کی قوتیں زائل ہو چکی ہیں، زیادتی یا سبب بارہ علوم سونے لگے اور مہلکی بیماریاں
ورنہ نظام جسمانی کو ہلا کر رکھ دے تو آدمی جوان ہو یا ادھیڑ، مصائب زندگی سے خوار و خوار کر لیا جاتا ہے
ہر کیفیت ضاعت دماغ یا اعضائی کمزوری کا نتیجہ ہو سکتی ہے یا یہ کہ کسی وجہ سے صحت خراب ہو گئی
اور اعضائے ریسی نے سب کام کرنا چھوڑ دیا، لیکن یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کے وہ درد کمزور ہو گئے
ہوں جن کی اندرونی رطوبتیں خون میں مل کر صحت و توانائی اور مردانہ حالتیں بچا کرتی ہیں۔

ہمدرد نے اس موضوع پر پڑا ہوا معلومات، مفید اور نہایت اہم لٹریچر تیار کیا ہے
جسے صرف ایک خط لکھ کر ہم سے بلا قیمت منگایا جاسکتا ہے۔

ہو سکتا ہے کہ اس کام کا مطالعہ آپ کی زندگی میں ایک
نصاب ضروری ہو



ہمدرد دواخانہ (وقف) کراچی ۱۷

آب حیات تو محض ایک افسانہ ہے

مگر آپ ایک قابل محنت اور

ذہنی طور پر مستعد ہیں



حیات اللہ

پاکستان

لاہور

کراچی

بھارت

دہلی

بنگلہ دیش

میانمار

مالیسیا

سنگاپور

تھائی لینڈ

ویتنام

کمبوڈیا

لائبیریا

سیرالیون

گینا

سینگال

گامبیا

سینیگال

گنی بساؤ

کوت د'وار

بھارت

پاکستان

لاہور

کراچی

بھارت

دہلی

بنگلہ دیش

میانمار

مالیسیا

سنگاپور

تھائی لینڈ

ویتنام

کمبوڈیا

لائبیریا

سیرالیون

گینا

سینگال

گامبیا

سینیگال

گنی بساؤ

کوت د'وار

